



ВЕСТА®

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Апрель

№ 4 (239) 2015

16+

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:
группа физических лиц

Издатель:
ООО Издательство «Веста-М»

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати.
Пер. № 014813

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
10 марта 2015 г. в 11:00

Общий тираж 539184 экз.

По всем вопросам, связанным
с доставкой газеты, обращаться в
местные узлы связи
и управления.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —
60672,
в каталоге «Пресса России» —
51182.

Подписку можно оформить
на сайте: VIPISHI.RU

Отпечатано с готового
оригинал-макета заказчика
в ОАО «ИПФ Воронеж»
тиражом 308100 экз.

г. Воронеж, проспект Революции, 39
Заказ № 1821.

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Тел. цеха экспедирования:
(473) 266-38-90

На первой странице — Виктория
г. Курск

КОСМЕТИКА

- Витаминный заряд.
- Помада по дресс-коду.
- Рубцы не украшают.
- Чтобы не было морщин.
- Спонжем или руками?
- Оставьте яркость и сочность лета.

САЛОН КРАСОТЫ

- Хвостик с валиком.
- Омбре или сомбре?
- Неправильная челка.
- Умные приборы.
- Ночные маски.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Фитнес на скамейке.
- Универсальная ванночка.
- Идеальная полнота.
- Попрыгаем!
- Целебный отвар.
- Новости маникюра.

ЗДОРОВЬЕ

Отвечаем на ваши вопросы: народные средства
при лечении кашля, колита, астмы, недержания,
ушибов.

- Как правильно разговляться.
- Чудо-бальзам по старинному рецепту.
- Чтобы и следа не осталось.
- Зеленая аптека: черемуха обыкновенная.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц
отвечают врачи: гинеколог, педиатр,
дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Свитер с протяжками и жилет-накидка,
связанные на спицах, и болеро, связанное
крючком.
- На пике моды.
- Вот это браслет!
- Тренч «два в одном».
- Кольцо с камешком.
- Серьги-каффы.

ВАШ СТИЛЬ

- Джинсовая тема.
- Брюки не для скуки.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Веселая Пасха.
- Семь праздничных блюд.

ХОЗЯЮШКЕ

- Масло или бумага?
- Ателье на дому.
- Соль с лимоном.
- Пакет под краску.
- До последней капли.

ИНТЕРЬЕР

- Чудеса из проводов.

ВАШ САД

- Нужна ли вам береза?
- Если дерево засохло.
- Клумба своими руками.
- Теплица большая и тепличка миниатюрная.
- Опора для клематиса.
- Чтобы дождь не размывал почву.
- Удивительный забор.
- Собирайте крышки.
- Огород на балконе.
- Экономим место.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Детский лепет или развитие артикуляции?
- Красота требует жертв, но...
- Рыбный день.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 апреля по 15 мая.
- Эта непостижимая Луна!
- Тест. Секси — это вы?..

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Не звонит! Может, набивает себе цену?
- Я тебе изменила, каюсь...
- Он так вас любит.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Вернадские: одна жизнь на двоих.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Как худеют звезды.
- «Фамильная карма»: Дмитрий Ульянов и
Константин Соловьев.

ЭТИКЕТ

- На чашку кофе.
- Сообщество мамочек.
- И снова: «Здравствуйте!»

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Мур-мяу советы.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Андрей Вертихин. Заветная мечта.

НА ДОСУТЕ

- Сканворд. • Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Двухтысячелетний аксессуар.
- Популярное обертывание.
- Брак по-американски: 75 разводов из 100 возможных.
- Женщины против статистики. • За него — замуж?
- Газета для... носа.
- Любовь к стулу, или Неоконченный гипноз.
- После любви... • И многое другое.



МАШИНКА ДЛЯ ГАЛСТУКОВ ИМЕНИ МАРКА ТВЕНА

Прежде чем стать писателем Марком Твеном, Марк Твен звался Сэмюэлем Клеменсом и «искал себя» в разных профессиях: был и старателем, и лоцманом, и журналистом. А в свободное от поисков себя время понемногу изобретательствовал. И надо сказать, довольно успешно — несмотря на то, что относился к такого рода творчеству весьма иронично.

В арсенале его изобретений числился, например, лучший друг домохозяйки — платяной шкаф с раздвижными полками. Журналисты всего мира были признательны своему собрату за несколько усовершенствований конструкции пишущей машинки и — главное! — за ставший на полтора века неизменным атрибутом их профессии — блокнот с отрывными листами!

Но самым большим успехом у широкой общественности пользовалась изобретенная Марком Твеном машинка для завязывания галстуков. Почему именно этот никому, в общем-то, не нужный механизм оказался так популярен, изобретателю было непонятно. Впрочем, зачем он изобрел эту машинку, для него самого тоже осталось непонятным...

СУПРУГ ПОЗНАЕТСЯ В... ХОББИ?

«Кто-то любит арбуз, а кто-то — пороссячий хрящик!», или о вкусах не спорят — хорошо известная истина. Но вот мнения 19% опрошенных семейных пар идут вразрез с этой истиной. Они имеют общее хобби. Причем, все абсолютно уверены, что это идет на пользу отношениям: по их мнению, когда супруги вместе занимаются, например, виперофилией — то есть коллекционированием змей — это как-то сближает...

Третью жен и мужей предпочитают иметь разные увлечения и не мешать друг другу. По их мнению, если один из супругов, например, лепидоптерофил (коллекционер бабочек), а другой — например, гелатофил (собирает обертки от мороженого) или, например, долгофил (спец по птичьим яйцам), то это так сближает...

Правда, около половины супружеских пар не имеют вообще хобби — ни совместного, ни раздельного. По их мнению, общее отвращение супругов к какой-нибудь глобософилии очень здорово их сближает...

АККУРАТНЕЙ С ПРЕДСКАЗАНИЯМИ! МОЖЕТЕ И УГАДАТЬ!!!

В 1862 году один английский журнал опубликовал прогноз: жизнь человечества через 100 лет. Но поскольку журнал был юмористическим, то и предвидения будущего постарался дать одно нелепее другого. Почтенную публику середины XIX века прогноз, конечно, позабыл. Действительно, чем, если не нелепостью, можно было назвать тот факт, что в 1962 году люди будут летать на Луну, а грузы и почта из Европы в Азию будут доставляться по воздуху; в России, в Сибири трудами свободных тружеников будет выращиваться хлопок, а в Европе будет сделано страшное открытие, которое будет угрожать жизни на планете; люди будут любоваться движущимися фото, а женщины будут открыто ходить в панталонах и изменять черты лица в салонах красоты...

АФРОДИТА ПОТЕРЯЛА РУКИ В... ДРАКЕ



В один из дней 1820 года на острове Милос в Эгейском море грек Йоргос — крестьянский сын ковырялся в земле, в поте лица добывая себе пропитание. И таки добыл! Пропитание явилось в образе белораморной статуи красивой женщины ростом 164 см и пропорциями 86х69х93 см. «Богиня!» — прошептал крестьянский сын, имея в виду пропорции, и спрятал статую в загоне для коз, резонно рассчитывая за такие пропорции сорвать немалый куш.

...Французский офицер Дюмон-Дюрвиль случайно увидел статую и, будучи человеком культурным, сразу же прошептал: «Богиня!», имея в виду греческую богиню любви Афродиту (она же — римская Венера), поскольку одной рукой она придерживала упавшее одеяние, а в другой держала яблоко, врученное ей Парисом в известном споре трех богинь.

...Пока Дюмон-Дюрвиль искал запрошенную хозяйном богини сумму, в крестьянском сыне вдруг проснулся жадный купчина, и он, не долго думая, продал «богиню» случившемуся неподалеку турецкому чиновнику — человеку культурному, тоже оценившему пропорции статуи. Приехавший за покупкой офицер за огромную взятку вновь перекупил статую, которую его команда тут же повезла в порт, на французский корабль. Турки догнали их, и в завязавшейся потасовке бедная статуя несколько раз переходила из рук «культурных» французов в руки не менее «культурных» турок и обратно, однако пострадали во время схватки руки только белораморной богини. «Культурный саммит» борцов за обладание богиней завершился срочным отплытием победителей-французов, а турки с руками остались в порту. И судьба их (в смысле рук, а не турок) неизвестна...

СЕМЕЙНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ

В Европе, по статистике, самые прочные брачные союзы на Мальте. Но, надо признать, мальтийцам не так уж трудно было удерживать пальму первенства, поскольку разводы у них до 2011 года были официально запрещены. Чего ж, как говорится, не жить в любви и согласии, коль развестись все равно нельзя!

Не менее «семейно-ориентированной» страной является Ирландия. Возможно, она даже занимала бы первое место, но разводы здесь были разрешены на полтора десятилетия раньше, чем на Мальте, вот результат и не замедлил сказаться! Между прочим, решение о легализации разводов в стране принималось на всенародном референдуме и прошло только со второго раза, что говорит о большом влиянии католической морали и желании населения жить в любви и согласии даже тогда, когда уже ни любви, ни согласия...

Так же, как в Ирландии, в Италии на тысячу жителей приходится менее 1 развода. Но итальянцы, видимо, учитывая свою южную темпераментность и горячность при принятии решений, предусмотрели в своем законодательстве статус законного «приостановления» семейного союза — сепарационе («отделение», «разделение»), подразумевающего, что примирение супругов еще возможно. Учитывая свою южную темпераментность и горячность при принятии решений, итальянцы на всякий случай предусмотрели для «сепарационистов» и приличный, трехлетний, срок, когда еще можно вернуться к «любви и согласию»...



4 Частные проблемы

Помогите мне. Я не знаю, что мне делать со своим двоюродным братом. Дело в том, что полгода назад он стал встречаться с девушкой, которая внешне — ангел, и сначала она мне тоже понравилась, а потом оказалось, что она ужасная зануда и собственница. При этом очень хитрая особа: когда говоришь с ней, то невольно подпадаешь под обаяние ее нежного голоса, милой улыбки, ясных светлых глаз. А когда ей противоречишь или споришь с ней, она просто молчит, только глаза у нее становятся грустными и несчастными. И ее тут же хочется пожалеть, утешить и успокоить. Наверное, поэтому мой брат теперь не только стал жить ее интересами, но и по всем вопросам занимать ее позицию и, сам того не замечая, полностью подпал под ее влияние. Эта девочка — совсем не такая «невинная овечка», как выглядит, и, похоже, уже почувствовала свою власть над безвольным и податливым молодым человеком.

Мне не хотелось бы влезать в личную жизнь брата, но очень жалко его.

Подскажите, как мне вырвать его из лап этой хищницы, которая обязательно погубит его, а сам он этого не понимает.

Из всего Вашего письма самая правильная и точная фраза: «Мне не хотелось бы влезать в личную жизнь брата». Потому что то, в чем Вы обвиняете его девушку, Вы сами демонстрируете в полной мере: и влезаете в его личную жизнь, и хитрите, и пытаетесь сделать так, чтобы брат выполнял Ваши желания, жил так, как нравится Вам, встречался с той девушкой, которая нравится Вам, а с той, которая Вам не нравится, расстался.

Так в чем же разница между Вами и той «занудой-собственницей-хищницей», которую выбрал он?

Попробуйте поставить себя на место девушки Вашего брата. Какой могла бы быть Ваша реакция на попытки сестренки Вашего молодого человека влезть в Вашу личную жизнь? Наверняка Вы бы ответили: «Это не Ваше дело», «По какому праву Вы лезете в нашу жизнь?» или «Мы как-нибудь сами разберемся»...

Хотите получить такой же отпор? Он будет правомерным. И тогда не обижайтесь. Оставьте брата с его девушкой в покое и решайте свои проблемы.

Мы дружим со Светой с шестого класса. Сейчас нам по 15 лет, и я привыкла всегда лидировать, но не для того, чтобы как-то привлекательнее выглядеть на ее фоне, а наоборот, старалась показывать свои лучшие человеческие качества, чтобы быть ей хорошим, верным, понимающим другом, способным поддержать ее в любой ситуации.

Но в последнее время я все чаще замечаю, что подруга, которой я доверяю во всем, стала меня как бы копировать: она перенимала мои интересы, взгляды, поведение и даже некоторые мои

выражения. Но мне не нужны ни клон, ни соперница. В последнее время мы стали с ней ссориться из-за любой мелочи, так как истинной причины моего растущего раздражения я ей высказать не могу. Мне очень не хочется терять подругу, но постоянно видеть в ней свое отражение я тоже уже не могу.

Подскажите мне выход из сложившейся ситуации.

Когда людям интересно друг с другом и они проводят вместе много времени, у них появляется много общего во всем: во вкусах, в отношении к жизни и к людям, в восприятии искусства и вообще окружающей действительности... И это прекрасно!

За вас со Светой можно только порадоваться. Ведь если она повторяет Ваши слова, выражения и жесты, это может означать, что они ей нравятся и нравитесь Вы — как личность. А копирует она Вас в Ваших проявлениях неосознанно, так же, как неосознанно любитесь Вами.

Вы пишете, что всегда были лидером в вашей дружбе. А лидер — это тот, за кем идут. Значит, Вы добились своего — Ваша подруга идет за Вами по пятам, с радостью подхватывая Ваши мысли, суждения, копируя Вашу речь и жесты.

Вообще иметь такого полного единомышленника — счастье. Всегда можно быть уверенной в том, что подруга Вас понимает, разделяет Ваше мнение и в какой-то ситуации поступит так же, как поступили бы Вы сами.

Не воспринимайте ее как соперницу, а лучше — как свое зеркальное отражение или даже продолжение. Вместе вы с ней вдвое сильнее и интереснее.

Но не увлекайтесь своим лидерством, а все-таки присмотритесь и к подруге. Возможно, Вы увидите какие-то ее индивидуальные черты, которые Вам тоже захочется скопировать.

Моя подруга — девушка очень симпатичная, умная и приятная во всех отношениях — почему-то не хочет и даже боится отношений с мужчинами. Причем, никаких психологически непреодолимых барьеров в ее жизни не наблюдалось, у нее нормальная ориентация, ее не предавали (просто не было поводов, как и отношений), она никогда ни в ком не разочаровывалась. Правда, она выросла с отчимом, но у них прекрасные отношения, они никогда не ссорились, не скандалили, никаких конфликтов у них не было.

И все же она считает, что встречаться с парнями, посещать мероприятия, где можно развлечься, а заодно познакомиться

с кем-нибудь из них, — пустая затея и просто трата времени. Если учесть, что ей уже почти 16 лет, и все окружающие нас девчонки бесконечно обсуждают новые знакомства, свидания-расставания и своих парней, то поведение близкой подруги мне совершенно непонятно.

Я, например, уверена, что так жить нельзя, а она считает такую жизнь (без знакомств, встреч, свиданий — без мальчишков) нормальной и полноценной.

Подскажите, что я могу сделать, чтобы помочь ей преодолеть этот непонятный страх перед противоположным полом.

А в чем лично Вы видите смысл, полноту и счастье жизни? Только в «мальчишках»? Ну и еще, наверное, в стремлении спасти обделенную подругу от одиночества. Это в шестнадцать-то лет!

Но ведь у каждого своя судьба и свой возраст любви. Может быть, Вашей подруге суждено встретить свою судьбу в 20, 25, а то и в 35 лет!

Поверьте, в этой ситуации нет не только никакой трагедии, но даже мало-мальски заметного негатива.

И кто сказал, что в 16 лет в жизни каждой девушки обязательно должны быть «мальчишки»?

Вообще-то это время, когда люди, которые осознают себя как личность, задумываются о будущей профессии, активно учатся, много читают...

И чем больше такая личность будет иметь разносторонних интересов, чем больше она будет развита, тем интереснее впоследствии она будет для мужчин и тем значительнее будут мужчины, окружающие ее.

У нее всё это впереди. Спасать подругу Вам не надо. Если она будет придерживаться тех взглядов, о каких говорит сейчас, через некоторое время она сама сможет спасти кого угодно.

Вот уже год я встречаюсь с парнем, который мне очень нравится и подходит мне буквально во всем. Но если я у него первая девушка, с которой сложились серьезные отношения, то у меня до него были парни. Не так, чтобы много, но были. Мне 26 лет, и я считаю, что если бы до такого возраста я не была никому нужна, это было бы ненормально.

Постоянно на эту тему мы не говорим, но недавно все-таки зашел разговор о жизни и ее перспективах, и он сказал, что в принципе хотел бы уже создать семью и завести детей, но пока не достиг того уровня благосостояния, который позволил бы ему обеспечить жену и детей.

На это я высказала свое предложение:

НАЕДИНЕ



Как мне объяснить ему, что мое «прошлое осталось в прошлом», тем более, что ничего «темного» в нем нет, и оно никак не может сказаться на наших с ним отношениях.

Он же не верит, что я его люблю, и считает, что в его лице я просто нашла наиболее подходящего «кандидата в мужья».

Сейчас мы с ним не встречаемся, но я регулярно получаю его sms-ки, в которых он пишет, что скучает, не может меня забыть, что я лучшая... но будущего своего он рядом со мной не представляет. Из-за моего прошлого.

Я ничего не понимаю и очень страдаю. Как мне найти слова, которые помогли бы ему понять, что причины, из-за которых он не решается продолжать наши отношения, в наше время ненормальны и даже смешны.

К сожалению, Ваш молодой человек, в силу отсутствия у него опыта общения с лицами противоположного пола, не может ни сравнить Вас с кем-либо, ни оценить по достоинству. И в этом не Ваша вина, а его беда. Так уж для него сложилась жизнь, что он не пережил еще ни сильных чувств, ни жестоких разочарований, ни безвозвратных потерь. Можно даже сказать, что он не совсем еще созрел для серьезных отношений.

Действительно, Вы слегка его пугаете: как своим прошлым (неизвестным ему), так и Вашей решимостью выйти за него замуж и добиваться всего в жизни совместными усилиями. Но это происходит лишь потому, что он не знает, чего в действительности следует пугаться — обмана, предательства и притворства. А его заявление о том, что Вы выбрали его как «наиболее подходящего кандидата в мужья» вообще противоречит его же рассуждениям о том, что он «в принципе хотел бы уже создать семью и завести детей, но пока не достиг того уровня благосостояния, который позволил бы ему обеспечить жену и деток».

Что же, кроме любви, может привязать к нему женщину, если для создания семьи он не достиг должного уровня благосостояния? О каком наиболее выгодном кандидате в мужья можно говорить?

Не затевайте никаких откровенных разговоров, не пишите душещипательных sms-ок, а, собрав всю волю в кулак, постарайтесь перевести ваши отношения в разряд ровных и непринужденно дружеских — без малейшего намека на какое-либо будущее с ним. Пусть отношения развиваются сами собой. А вот когда Ваш возлюбленный поймет, что Вы — единственная женщина, которая ему нужна, что лучше Вас для него нет никого, он

сам будет стараться не вспоминать о Вашем прошлом — чтобы не портить Вам настроение.

Полгода назад моя сестра вышла замуж за прекрасного парня. Они встречались около трех лет, и за это время их любовь, как говорится, прошла через все испытания. Родители не сразу восприняли их союз достойным продолжением рода, их пытались разлучить, вокруг них собирались тучи в виде сплетен и лжи. Но у них хватило ума, стойкости и сил во всем разобраться, все пережить и сыграть свадьбу.

И вот тут все началось. Сестра моя — воплощение женственности, чуткости и любви (до свадьбы) стала неузнаваемой мегерой. Она всегда всем недовольна. Ее замечательный муж никак не может ей угодить: что бы он ни сделал, всё не так. Чуть что — слезы, истерики, скандалы. У нее всегда плохое настроение, а глаза постоянно «на мокром месте».

Из-за всего этого ее молодой муж замкнулся в себе и кажется, что в нашей большой семье он не хочет ни с кем общаться и ищет уединения.

Глядя на молодых, мне самой не хочется выходить замуж. Неужели во всех семьях после свадьбы так портятся отношения и происходит такое? Почему в семье моей сестры всё так плохо? Как мне избежать такого кошмара же, когда я сама выйду замуж?

Когда у Вашей сестры, полюбившей своего избранника, была одна цель — выйти за него замуж — она изо всех сил старалась «быть на высоте». Она сдерживала свои отрицательные эмоции, следила за речью, настроением, старалась не обращать внимания на какие-то недостатки мужа, была лояльна к его слабостям — старалась быть «хорошей девочкой».

После свадьбы, когда цель достигнута, она, видимо, решила, что можно расслабиться и перестать следить за своими нервами. Можно дать волю раздражению, плохому настроению, можно плакать, срывать зло на любимом, высказывать ему все свои претензии и даже закатывать ему истерики. К сожалению, в этом ошибка многих женщин. Они считают, что главное — «дотянуть до свадьбы», а дальше счастье придет само собой. А так бывает не всегда. Если Вы видите ошибки сестры, делайте выводы и не повторяйте их.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

пожениться сейчас и вместе начать с нуля создавать и семью, и все, что полагается для счастливой семейной жизни.

Тогда он ответил, что ему во мне нравится всё, и, наверное, я могла бы быть для него отличной женой, если бы не мое прошлое. Он, видите ли, ревнует меня ко всем моим бывшим поклонникам и не сможет простить мне моего прошлого.

Все мои знакомые говорят, что я не заслуживаю такого отношения, и советуют мне с ним расстаться. Но я люблю его. Мне нужен только он!

С ПСИХОЛОГОМ

ХВОСТИК С ВАЛИКОМ

Эффектная прическа на каждый день и не только позволит вам выглядеть стильно и элегантно в любой ситуации.

- Если нужно, выпрямите волосы и расчешите их. С помощью расчески отделите на макушке прямоугольную прядь, проводя линией кончиком расчески от уровня середины бровей назад, к затылку, и закрепите эту прядь заколкой-крабиком.
- Оставшуюся часть волос завяжите резинкой в тугий хвост посередине затылка.
- Разделите прядь на макушке на три части: переднюю и боковые, и хорошенько начешите каждую.
- Сверните переднюю часть в большой валик. Скручивайте, как вы накручивали бы бигуди, используя вместо них пальцы. Закрепите валик невидимками.
- Сверните по очереди валики из боковых частей.
- Расправьте валики так, чтобы они составили единое целое, напоминающее бублик. Хорошенько закрепите валик невидимками крест-накрест.
- Оберните небольшой прядью из хвостика резинку и закрепите шпилькой. Пригладьте все выбившиеся волоски и сбрызните прическу лаком.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



НЕПРАВИЛЬНАЯ ЧЕЛКА

С вами случилось такое, когда вы хотели самостоятельно подровнять челку, а рука дрогнула, и теперь ваша челка напоминает ломаную линию вместо идеальной прямой, а ровнять дальше нельзя — будет слишком коротко?

Ничего страшного. Сделайте пробор с той стороны, где волосы челки длиннее и зачешите ее набок. Более длинные пряди прикроют подрезанные слишком коротко и ничего не будет заметно.

Еще один выход — уложить челку высоко набок, а выбившиеся короткие прядки выделить с помощью воска и уложить их завитками, как модно в этом сезоне. Челка получится очень стильной.

Впредь, подстригая челку, голову держите ровно, а волосы не мочите.



УМНЫЕ ПРИБОРЫ



За последние полвека приборы, которые мы используем для укладки, очень изменились. И продолжают меняться. Конструкторы стараются добиться, чтобы фены, стайлеры, утюжки и прочие приспособления приносили максимальную пользу и при этом не портили волосы.

Если вы задумались о покупке нового фена, выбирайте фен с датчиком распознавания влажности волос. Он сам определяет нужную температуру сушки, в зависимости от их влажности, поэтому волосы не пересушатся, не будут расслаиваться и ломаться.

Постоянно красите и укладываете волосы? В продаже появились стайлеры для окрашенных волос, которые защищают их от пересыхания и потери цвета.

ОМБРЕ ИЛИ СОМБРЕ?

Каждый год появляются все новые методы окрашивания волос.

Поговорим сегодня о том, что означают модные в последнее время термины: омбре и сомбре.

Омбре — это окраска волос с переходом от более темного оттенка у корней к более светлому на кончиках. Она позволяет не так пристально следить за тем, пришло время подкрашивать корни волос или нет. Но при таком окрашивании переход одного оттенка в другой очень заметен. Исправить этот недостаток поможет сомбре.

Это тоже переход от более темного оттенка у корней к более светлому на кончиках волос. Но этот переход растягивается на всю длину волос, поэтому результат окрашивания выглядит естественно, как будто верхние пряди слегка выгорели на солнце, а затем постепенно отросли. Сомбре больше похож на едва заметные блики на некоторых прядях, а корни волос обычно темнее основной их массы всего на пару тонов.

Благодаря мягкому переходу сомбре подходит женщинам любого возраста и даже тем, кто в силу дресс-кода не может позволить себе эксперименты с цветом волос. Ведь при этом методе окраски осветляют не все волосы, а только отдельные пряди.



НОЧНЫЕ МАСКИ

Если маска остается на волосах всю ночь, она дает максимальный эффект, и очень экономит время. Но у ночных масок есть много тонкостей.

Прежде всего, с ними следует проявлять осторожность обладательницам жирных волос. Такие волосы легко «перекормить», они станут тяжелыми и тусклыми. Тем, у кого чувствительная кожа головы, маску лучше наносить на волосы, начиная от мочки уха и вниз, тогда состав не попадет на кожу.

Обязательно тестируйте маски. В первый раз оставьте ее на волосах всего на 2-3 часа. Во сне вы можете не почувствовать, что маска, например, слишком жжется. Первый раз ночную маску лучше делать в ночь перед выходным днем, чтобы было время, не торопясь, вымыть голову.

Нельзя использовать как ночные сильно пахнущие (с луком и чесноком) и разогревающие (с горчицей, перцем и алкоголем) маски.

Наносите маску за полчаса до сна, чтобы дать волосам время адаптироваться к составу, а себе — прислушаться к ощущениям и убедиться, что маска не течет и не попадает в глаза. Наносите ночные маски на сухие, тщательно расчесанные волосы.

Чтобы состав маски не повредил коже лица, соберите волосы в рыхлый пучок, надевайте на голову повязку и полотенце или специальную шапочку после душа из ткани, можно шапочку для мелирования (в ней есть малюсенькие отверстия, позволяющие коже «дышать»). Укутывать голову пленкой или полиэтиленом нежелательно, эти материалы создают сильный парниковый эффект, что при длительности процедуры в 6-9 часов вредно для кожи головы.

Защитите подушку от состава маски. Наденьте на нее дополнительную наволочку или обтяните ее полиэтиленом.

Смывайте маску сначала просто теплой водой, потом мойте голову с шампунем. Если в состав маски входит масло, скорее всего, голову придется мыть дважды. Затем ополосните волосы подкисленной лимонным соком водой, чтобы убрать запах, восстановить кислотно-щелочной баланс кожи головы и добавить волосам блеска.

Делать ночные маски следует один раз в неделю, для очень сухих и очень ослабленных волос можно два раза в неделю в течение одного-двух месяцев, потом на такое же время следует сделать перерыв. Учитывая эффект привыкания, состав масок надо время от времени менять.

МАСКИ

Для сухих волос в качестве ночной лучше всего подходит масляная маска: из оливкового масла или смеси репейного и миндального в соотношении 2 : 1.

Волосам любого типа будет полезна маска из взбитого желтка с 2 ст. ложками подогретого меда.

Если волосы ломкие или сильно секутся, надо смешать 30 мл масла из семян кунжута с 1 ст. ложкой сухого порошка имбиря. Но эту маску надо предварительно пробовать на коже, имбирь все-таки немного жжется, или наносить ее только на секущиеся концы волос.

Для светлых волос заварите 1 ст. ложку сухой ромашки 0,5 стакана кипятка, дайте остыть, процедите и смешайте 2-3 ст. ложки настоя со взбитым желтком. Для темных волос вместо ромашки надо заваривать столько же зверобоя.

Надеемся, что ночные маски помогут вам восстановить волосы после зимы.

Подготовила Галина УШАКОВА





ПОМАДА ПО ДРЕСС-КОДУ

Как правило, в тех фирмах и компаниях, где принят строгий дресс-код, требования к макияжу тоже строгие. Главное, он не должен бросаться в глаза, поэтому о ярком блеске и помаде насыщенного цвета можно забыть. Чем же красить губы?



Помадой, максимально близкой к натуральному цвету губ. Такую помаду визажисты называют базовой. Обычно это персиково-коричневая или розовая помада.

Базовую помаду можно использовать одну, а можно поверх нее наносить более яркую. В этом случае базовая помада будет немного смягчать яркий цвет верхнего слоя, делая его более естественным.

Выбирайте базовую помаду при дневном свете, ориентируясь на оттенок середины нижней губы. Помните, что летом, на солнце, губы становятся темнее. А если базовая помада будет светлее натурального цвета губ, она придаст лицу усталый вид.

РУБЦЫ НЕ УКРАШАЮТ

Начиная с подросткового возраста, я боролась с постоянными прыщами и угрями. В конце концов я их поборола. Но на память об этой борьбе на лице остались многочисленные рубцы, то есть, и без прыщей кожа лучше не стала. Можно ли убрать эти рубцы?



Прежде всего, Вы должны понять, что помочь Вам может только аппаратная косметология, домашние средства здесь бессильны. Выбирайте салон или клинику, где делают механическую шлифовку, лазерную дермabrasию и химический пилинг. Как правило, в крупных заведениях этими процедурами занимается врач-косметолог. Только он может, оценив количество и состояние рубцов, посоветовать тот из трех методов удаления, какой подойдет именно Вам.

Не ограничивайтесь ближайшим салоном, где предлагают всего один метод, не выбирайте самый дешевый, помните, что без консультации врача, от процедуры эффекта не будет.

Вернуть себе здоровый вид, убрать с кожи лица зимний серый оттенок помогут маски с первой зеленью. Этот внешний витаминный заряд необходим коже в начале весны, ведь внутренние витаминные запасы организм уже исчерпал. Мы предлагаем вашему вниманию простые и доступные маски.



ВИТАМИННЫЙ ЗАРЯД



4. ложку пюре из каждой травы смешайте с 1 ст. ложкой свежевыжатого грейпфрутового или апельсинового сока. Нанесите маску на кожу лица на 30 минут, затем умойтесь водой комнатной температуры.

Маска хорошо смягчает жирную кожу и обладает бактерицидным эффектом.

Если у вас на даче растет или встретится в весеннем лесу ПРИМУЛА, обязательно сорвите несколько листиков. Измельчите и 1 ст. ложку кашицы залейте 0,5 стакана кипятка, дайте постоять 30 минут. Намочите в настое сложенную в несколько слоев марлевую салфетку и положите ее на лицо на 20-30 минут, затем снимите, а на кожу нанесите питательный крем.

Маска снимает шелушение и покраснение с обветренной кожи, успокаивает чувствительную сухую кожу с расширенными сосудами.

Измельчите стебли МАТЬ-И-МАХЕЧИ, смешайте 1 ст. ложку полученной кашицы с 1 ст. ложкой кефира. Нанесите маску на кожу лица на 15-20 минут, а затем смойте теплой водой.

Маска увлажняет, питает и витаминизирует нормальную кожу.

Несколько листиков молодой КРАПИВЫ ошпарьте кипятком, затем обсушите, измельчите и залейте 2 ст. ложками очень горячего молока, накройте крышкой и полотенцем, чтобы масса медленно остывала в течение получаса. За это время сварите или испеките 1 картофелину в мундире, очистите ее, истолките в пюре вместе с молоком и крапивой. Нанесите чуть теплую маску на лицо, а через 30 минут смойте теплой водой.

Маска оказывает явно заметный освежающий и омолаживающий эффект на сухую и увядающую кожу.

Измельчите по несколько листиков молодой КРАПИВЫ и ПОДОРОЖНИКА (если нет подорожника, замените его щавелем). По 1

Листья МАТЬ-И-МАХЕЧИ измельчите и смешайте 2 ст. ложки кашицы с 1 стаканом молока. На-

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ВАННОЧКА

Все ближе пора, когда придется раздеться. И, значит, пришло время внимательно посмотреть на локти, колени, ступни. Возможно, кожа на них загорбела и шелушится, а значит, ей потребуется дополнительный уход.



Устранить шелушение и огрубление кожи на ступнях, коленях и локтях можно с помощью очень простой ванночки, если делать ее 2-3 раза в неделю. Бонус этой ванночки в том, что она еще и значительно снижает потливость ног.

● Заварите литром кипятка 1 ст. ложку цветков календулы, дайте остыть до температуры, которая не обжигает кожу, процедите и держите в настое руки, локти или ступни. Когда температура настоя станет неприятно-прохладной, вынимайте конечности, вытирайте и наносите на локти питательный крем.

Колени трудно засунуть в тазик, поэтому для них ванночку следует заменить примочкой. Намочите в теплом настое сложенную в несколько слоев марлю, положите на колени, оберните полиэтиленом и держите, пока марля не остынет.

Если вам покажется, что 1 литра настоя мало, увеличьте количество цветков и воды вдвое. После окончания процедуры промокните кожу и нанесите питательный крем.



ИДЕАЛЬНАЯ ПОЛНОТА

Вы с недовольством смотрите на себя в зеркало, представляете себя в купальнике, обзываете коровой и уговариваете сесть на диету? Не торопитесь! Возможно, вам не надо худеть.

Ученые много лет искали идеальные для женщин пропорции и пришли к выводу, что немного лишнего веса женщинам идет только на пользу. Полнота в пределах нормы продлевает жизнь, так как женский организм с небольшим стратегическим запасом жиров более устойчив к стрессам. Женские гормоны, отвечающие за молодость, живут в жировой ткани, поэтому у полненьких нет проблем с гормональным фоном, а значит, старение наступает позже и проходит медленнее.

По мнению ученых, идеальное сочетание веса и роста составляет 77 кг на 170 см, а известная всем формула: рост в сантиметрах минус сто или даже сто десять тут ни при чем. Забудьте эту формулу. Определите свой идеальный вес, умножив рост на 0,45.

А достичь идеальных для здоровья параметров можно, не прилагая особых усилий. Надо лишь полноценно питаться и не ограничивать себя в потреблении пищи. Ну и, конечно, желательно еще заниматься спортом, чтобы «стратегические запасы» не повисли складками.

ЦЕЛЕБНЫЙ ОТВАР

«Мой муж очень любит держать меня за руки, гладить их. Говорит, что они у меня нежные, как у молоденькой девушки, а ведь мне хорошо за 50. Действительно, у меня и моих рук разный возраст, они выглядят гораздо моложе, что бывает редко, ведь на руках невозможно сделать пластическую операцию и подтянуть кожу. Вот и выдаю руки реальный возраст многих прооперированных пластическими хирургами красоток. А я даже кремом для рук не пользуюсь. В чем мой секрет? В двух целебных отварах.

Когда я варю для своей семьи рис или картошку, никогда не сливаю отвар в раковину, только в миску, и как только он немного остынет, опускаю туда руки. Держу, пока отвар не станет чуть теплым. И главная моя фишка: я не мою руки еще хотя бы полчаса. Просто вытираю их, а питательные вещества из отвара продолжают свое действие.

Воспользуйтесь моим советом. Если есть возможность провести целебную для рук процедуру, когда готовите еду, не упускайте ее». Антонина Петровна, 56 лет.



ПОПРЫГАЕМ!

Прошлым летом мы увидели на одном дачном участке большой батут. Прыгали на нем не дети, а взрослые, я бы даже сказала, немолодые люди. Неужели они поставили батут только ради веселья? Если от него есть польза, мы бы тоже купили себе батут на дачу.

Прыгать на батуте полезно людям любого возраста. Купив батут, вы можете забыть на лето о спортзале и продолжать тренировки на свежем воздухе. Он один может заменить собой чуть ли не весь тренажерный зал. Чем же полезны прыжки на батуте?

● Они способствуют похудению, при регулярных занятиях замедляют процесс старения.

● Активизируют обмен веществ и кровообращение, поэтому токсины и продукты распада быстрее выводятся из организма, а организм быстрее снабжается кислородом.

● Увеличивают объем легких.

● Развивают вестибулярный аппарат и улучшают координацию движений.

● Все группы мышц приводят в тонус, делая тело более подтянутым.

● Батут укрепляет сердечно-сосудистую систему. Это самая легкая и веселая кардиотренировка.

● На батуте могут прыгать даже люди с болезнями суставов: в воздухе нагрузка

на суставы нет вообще, а при приземлении на пружинящую ткань нагрузка меньше, чем при ходьбе.

Но главное — прыжки на батуте улучшают настроение, приносят радость и освобождают от стресса.

ПОМНИТЕ! В первые две недели лучше не прыгать более 20 минут в день, разделив это время минимум на 10 подходов. Так тело постепенно привыкнет к нагрузкам, а дыхание установится. Причем, за эти 20 минут прыжков вы сожжете калорий больше, чем за сорокаминутную пробежку трусцой.



На вопросы читательниц отвечает
кандидат медицинских наук акушер-гинеколог
Виолетта ЗАСЛАВСКАЯ



АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:
394000, Воронеж, Г/п, а/я 537, «Веста»,
«Скажите, доктор...»

**Напишите,
пожалуйста, лечится
ли трубное
бесплодие.
Возможно ли при его
лечении обойтись без
гормональных
препаратов?**

Трубное бесплодие не лечится гормонами. Как правило, при лечении трубного бесплодия проводится противовоспалительное, рассасывающее и хирургическое лечение (лапароскопия).

**У меня недавно
обнаружили
гиперпролакти-
нанию. Что это за
болезнь? Можно ли
от нее излечиться и
какие современные
методы для этого
существуют?**

Гиперпролактинемия — это повышение уровня гормона пролактина в крови. Обычно уровень пролактина в крови повышается во время беременности и грудного вскармливания, что и приводит к выработке молока. Как только женщина перестает кормить ребенка, уровень пролактина снижается до нормы. Если же уровень пролактина повышается не в период беременности или не снижается до нормы после прекращения кормления грудью, то такое состояние называют гиперпролактинемией.

Одним из симптомом гиперпролактинемии является нарушение менструаль-

ного цикла (редкие менструации или полное их отсутствие), поскольку повышенный уровень пролактина нарушает синтез гормонов, регулирующих менструальный цикл. Это во многом и является причиной бесплодия у женщин с гиперпролактинемией. Пациентки с гиперпролактинемией также могут страдать от головных болей, у них может наблюдаться снижение полового влечения.

У 30% женщин с повышенным содержанием пролактина встречается выделение молока из молочных желез. Возникновение этого зависит от уровня содержания гормона и не является проявлением какого-либо заболевания молочных желез, например, рака. Такие нарушения, как оволосение по мужскому типу, повышение уровня мужских половых гормонов и угревая сыпь встречаются у 20-25% пациенток с гиперпролактинемией. Существует множество причин патологического повышения уровня пролактина в крови. Даже такой минимальный стресс перед взятием крови для исследования, как гинекологический осмотр или исследование молочных желез, может привести к кратковременному повышению содержания пролактина. Уровень гормона может увеличиваться из-за приема определенных лекарственных препаратов, например, противорвотных, нейролептиков, эстрогенов, опиатов, противозачаточных таблеток. Если у Вас при исследовании в крови обнаружили повышенный уровень пролактина, обязательно сообщите врачу о приеме этих препаратов. Причиной повышенного уровня пролактина может быть также хроническая недостаточность печени и почек, недостаточность функции щитовидной железы

(гипотериоз) и ряд других эндокринных заболеваний (болезнь Иценко — Кушинга, синдром поликистозных яичников). Помимо целого ряда эндокринных и неэндокринных заболеваний, гиперпролактинемия может быть вызвана доброкачественной опухолью гипофиза, вырабатывающей пролактин (пролактиномой). Аденомы растут очень медленно или не растут вообще. Что именно вызывает их образование, пока еще до конца не ясно. Следует отметить, что довольно часто повышенный уровень пролактина встречается и при отсутствии вышеперечисленных патологий. Это так называемая «идиопатическая», или «функциональная» форма гиперпролактинемии. Ее причина кроется в повышенной функции клеток, секретирующих пролактин. Методы лечения гиперпролактинемии включают медикаментозное лечение, лучевую терапию и хирургическое вмешательство. При гиперпролактинемии, вызванной микроаденомой гипофиза или функциональным повышением уровня пролактина, основным является применение препаратов, способствующих уменьшению выработки пролактина, уровень которого в крови часто снижается до нормы уже через несколько недель после начала лечения. Эти препараты назначают циклами по 6-24 месяца. Во время их приема контролируют уровень пролактина. По мере нормализации пролактина восстанавливаются менструальный цикл и овуляция (в 80% случаев), в 70% случаев наступает беременность. На фоне приема препаратов почти все пролактиномы уменьшаются в размерах. При макроаденомах гипофиза вопрос о методе лечения решается совместно гинекологом и нейрохирургом. В связи с эффективностью медикаментозного лечения при пролактиномах редко прибегают к операциям и лучевой терапии. Лишь небольшой части больных с макропролактиномами, у которых размер опухоли не уменьшается на фоне ме-

дикаментозного лечения, может понадобиться операция. Эта операция в настоящее время проводится через небольшой разрез около носовых пазух. Иногда специалисты рекомендуют провести лучевую терапию, что позволяет прекратить прием лекарств. Однако при этом возможно развитие недостаточности гипофиза. Пациенткам с гиперпролактинемией следует постоянно наблюдаться у специалистов.

**Мне поставили
диагноз: железисто-
кистозная
гиперплазия
эндометрия.
Несколько раз
делали
выскабливание, но
кровотечения, время
от времени, все
равно повторяются.
Теперь говорят, что
матку придется
удалить. Что мне
делать? Соглашаться
на операцию или
все-таки есть шансы
вылечиться без нее?**

Выражение «несколько раз выскабливали» звучит неутешительно. Так быть не должно. Либо не было лечения после выскабливания, либо оно было подобрано не совсем правильно, либо организм на него не среагировал, либо Вы что-то не так делали. В любом случае решение о хирургическом лечении принято абсолютно правильно. Нельзя бесконечно выскабливать матку! Соглашайтесь на операцию.

ОТВЕТЫ мамам



Мой пятнадцатилетний сын решил улучшить свой внешний вид и пошел в тренажерный зал «качаться». Я волнуюсь. Как скажутся нагрузки на худом долговизом подростке с врожденным плоскостопием. Не будет ли от этих тренировок вреда?

Я считаю, что ходить в тренажерный зал гораздо лучше, чем, не отрываясь, играть в компьютерные игры. Регулярные тренировки имеют много полезных эффектов.

■ Улучшается работа сердечно-сосудистой системы. Это проявляется в адекватном приросте частоты сердечных сокращений в момент нагрузки, что улучшает общее самочувствие.

■ Наблюдается уменьшение аритмических сокращений сердца, нормализуется артериальное давление. Это снижает головные боли, головокружения.

■ Увеличение мышечной массы и силы уменьшает проявления сколиоза (искривления позвоночника).

■ Увеличивается дыхательный объем легких, что способствует снижению подверженности организма ОРВИ.

■ Тренировки также способствуют укреплению связок, суставов, снижают подверженность вывихам, растяжениям и прогрессированию плоскостопия, тем самым уменьшая возможные боли в ногах.

■ Психологически важно, что любые физкультурные за-

нятия формируют позитивную самооценку, снимая стрессы и напряжение повседневной жизни.

Но все это достигается постепенно.

В первые месяцы тренировок и речи быть не может о наборе массы, рельефе мышц, каких-то специальных диетах. Пока это — подготовка мышц и всего организма в целом для будущих тренировок.

Начинающие часто допускают типичные ошибки.

Первая — отсутствие разминки. Разминка в бодибилдинге — одна из важнейших составляющих тренинга. Она включает в себя элементы зарядки, а также кардиоупражнения, бег или работу на велотренажере. Здесь главное — разогреть мышцы.

Но самое первое, что надо сделать, начиная тренировки, — попросить тренера написать индивидуальную программу тренировок для начинающих.

В тренажерном зале не стоит хвататься за все снаряды: сначала необходимо изучить технику выполнения бодибилдинг-упражнений.

Чтобы разграничить, какие упражнения нужны для наращивания мышечной массы, а какие — для увеличения мышечной силы, следует знать, что сначала должна появиться мышечная сила, а затем занятия постепенно приведут и к наращиванию мышечной массы.

Максимальную пользу приносят занятия, когда каждое упражнение выполняется за 3-4 подхода.

Для упражнений с отягощением новичку следует выбирать вес, с которым при каждом подходе он сможет выполнить 15 повторений.

А главное — надо стараться каждую неделю прогрессировать.

На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Объясните, пожалуйста, как такое может быть? Мне 27 лет, никогда не страдал герпесом (ни на губах, ни на половых органах). Месяца три как начал встречаться с новой девушкой, причем интимной близости без презерватива не было ни разу. Недавно у нее появились очень болезненные язвочки на половых органах, поднялась температура. При обследовании выявили герпес. При этом врач объяснил, что она заразилась недавно, поэтому инфекция так тяжело проявляется. Через несколько дней у меня на головке появилась похожая сыпь, но беспокоила только слабым зудом, и количество было намного меньше. Обратился к врачу, поставили тот же диагноз, но мне сказали, что у

меня рецидив (то есть я болен давно). Получается, что я заразил девушку. Как это понимать, если я сам с такими вещами сталкиваюсь впервые в жизни?

Ваша ситуация не до такой степени невероятная, как Вам кажется. Вирус простого герпеса — довольно простая и коварная инфекция. Заражение им возможно не только половым путем, но и при тесном бытовом контакте, а также опосредовано, через предметы. Более того, даже при защищенном половом контакте заражение возможно, так как вирусовыделение может происходить с участков кожи и слизистых, не закрытых презервативом. Кроме того, презерватив для вирусов вообще не служит абсолютным надежным барьером, так как частицы вируса по определению мельче, чем поры латекса.

Таким образом, барьерная защита не всегда является достаточной при вирусных инфекциях.

Следующий момент. Первичный контакт с вирусом простого герпеса, когда происходит заражение, как правило, со-

провождается довольно бурной реакцией (так называемый первичный аффект). Похоже, именно это и случилось у Вашей девушки. Однако так происходит не всегда. Бывают ситуации, когда проникновение вируса в организм не сопровождается никакими симптомами, так как иммунная система не дает ему разгуляться. Возможно, это Ваш вариант. В таком случае, если позже возникают клинические проявления, они не бывают такими острыми и тяжелыми, как при первичном инфицировании (уже есть какой-никакой иммунитет) и трактуются как первичный эпизод непервичного герпеса.

Как отличить одно от другого? Если мы имеем дело со свежим заражением (то есть, с первичным аффектом), в сыворотке крови можно обнаружить специфические антитела класса IgM против вируса герпеса 1 или 2 типа. Если же заражение произошло давно, то обнаружатся только антитела класса IgG, но никак не IgM.

Хотя, если честно, какая Вам разница, вирус простого герпеса все равно уже проник и остался на постоянное место жительства. Как он будет себя вести, зависит от функции Вашей иммунной системы.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 28 лет. С 14 лет начали высыпать гнойные прыжки на носу, потом на подбородке. Думала, что это возрастное. Три года назад обратилась к дерматологу, сдала соскоб, обнаружили демодекоз. Лечилась 2 года, соскоб отрицательный, а улучшения нет. Те же гнойничковые долго заживающие высыпания и угри на лице.

Это явление, конечно, возрастное. Только для угрей (а ничего другого тут не скажешь) возраста нет. Просто их проявления в разные возрастные периоды имеют свои особенности.

Заочно давать конкретные рекомендации сложно, так как невозможно оценить степень тяжести процесса, а именно это определяет тактику лечения.

Советую поступить следующим образом.

Шаг первый: обратиться к гинекологу, пройти обследование на инфекции. Если обнаружатся проблемы — решить их по мере поступления. Если со стороны половых органов все благополучно, обсудить с доктором возможность приема комбинированных оральных контрацептивов для улучшения состояния кожи.

Шаг второй: обратиться к дерматологу для решения вопроса, нужны ли антибиотики внутрь или достаточно местного лечения, а также для подбора этого самого местного лечения. Если с этим будет проблема, берите крем «Скинорен», используйте 2 раза в день хотя бы 3 месяца (конечно, если нормально будете переносить). А вот при упорном отсутствии положительного эффекта все-таки изыщите возможность показаться дерматологу.

М

не 20 лет. У меня есть родимые пятна на руке и на ноге, которые сильно портят внешность. Я стесняюсь носить открытую одежду. Можно ли их удалить?

В данном случае все зависит от глубины залегания пигмента, локализации и размера пигментных образований. Вам имеет смысл обратиться к онкологу или дерматологу, владеющему дерматоскопией, чтобы сориентироваться, насколько возможно исполнение Вашего желания.

У

меня между пальцами появились мозоли, мне очень больно ходить. Помогите мне вывести их без операции. Я раньше выводила, но листок с рецептом потеряла. Как можно от них избавиться?

Радикально избавиться от такой болячки сложно. Дело в том, что мозоли между пальцами образуются вследствие особенностей анатомии Вашей стопы. Объясню в чем суть. Наша кожа среди множества функций имеет защитную. Защита осуществляется разными способами, в том числе и механически: в местах повышенной нагрузки происходит утолщение рогового слоя (сравните кожу подошвы и тыльной стороны стопы). Мозоли (а это есть не что иное, как утолщение рогового слоя) на боковых поверхностях пальцев стоп возникают при плотном прилегании их друг к другу в обуви. При этом межфаланговые суставы оказывают постоянное давление на кожу соседнего пальца, прижимая ее к кости. В этих местах и формируются болезненные круглые мозоли с плотным центром. Их называют стержневыми, так как в эпицентре давления получается плотный роговой стержень (он-то и доставляет наибольший дискомфорт, как гвоздь, забитый в палец).

Каков выход из ситуации? Мозоли можно убирать химическим (идеальный вариант — жидкость «Солкодерм»), а также механическим путем (спиливать пилками, фрезами — этим занимаются мастера педикюра).

Однако нужно понять: сколько бы эти мозоли ни удаляли, они будут возникать вновь, если пальцы будут продолжать плотно прижиматься друг к другу. Поэтому необходима профилактика. Во-первых, более свободная обувь, не сдавливающая пальцы. Во-вторых, если уже есть деформация пальцев, и они все равно напозают один на другой, можно воспользоваться специальными приспособлениями (ортезами), которые сейчас весьма доступны (как в специализированных ортопедических магазинах, так и в аптеках, и Интернет-магазинах). Конечно, в идеальном варианте неплохо бы проконсультироваться с травматологом-ортопедом или хотя бы с сотрудником ортопедического салона. В домашних условиях можно изготовить простейший ортез из поролона или пенополиуретана (материал, из которого делают туристические коврики).

Вырезаете кружок диаметром чуть меньше сантиметра, в нем дырочку около 5 мм — получится «бублик». Этот «бублик» крепите к пальцу так, чтобы мозоль (или место, где она была) попала в дырку. В этом случае при соприкосновении пальцев нагрузку на себя возьмет «бублик».



ДЕТСКИЙ ЛЕПЕТ ИЛИ РАЗВИТИЕ АРТИКУЛЯЦИИ?

Обычно родители ждут не дождутся, когда их малыш начнет говорить более или менее разборчиво, а не просто произносить: «Бу-бу-бу. Ба-ба-ба». Но это не просто набор звуков, это заложенная природой тренировка артикуляционного аппарата. Таким образом кроха учится произносить звуки, правильно держать губки и располагать во рту язык. Вместо того, чтобы пассивно ждать, помогите своему чаду.

Услышали, что малыш затаил свое любимое: «Бу-бу-бу», присоединяйтесь и бубните вместе с ним, пропойте эти звуки, малышу будет гораздо интереснее и веселее бубнить на пару с мамой. А вы побубните немного, а потом меняйте песенку на «Бе-бе-бе», потом на «Бы-бы-бы» и так, пока не освоите с малышом все гласные звуки. Все они требуют активной артикуляции.

Освоили гласные? Поменяйте «Бе-бе-бе» на «Ме-ме-ме». Если петь звуковые песенки каждый день, малыш начнет разговаривать гораздо раньше, ведь произносить звуки он уже будет уметь.

ПАСХАЛЬНЫЕ ЯЙЦА

Красить пасхальные яйца — любимое занятие детей. Сегодня мы предлагаем два новых способа: один для самых маленьких, второй для детишек постарше.

● Создать абстрактную картинку с помощью восковых мелков или пастели смогут и совсем крохи, главное, научить их правильно обхватывать яйцо ладошкой, чтобы не раздавить в процессе рисования.

● Детворе дошкольного и младшего школьного возраста по силам справиться с задачей посложнее. Очень необычно смотрятся пасхальные яйца, украшенные крупой: гречкой, рисом, кукурузой, чечевицей, фасолью, а также тыквенными и подсолнечными семечками. Имея под рукой все это богатство, можно создавать настоящие шедевры. Лучше всего приклеивать украшения на яичный белок или густой клейстер, чтобы яйца остались съедобными. Только помните, что каждое зернышко надо прижимать к скорлупе пальцем и ждать, пока оно приклеится.



РЫБНЫЙ ДЕНЬ

Очень немногие дети любят рыбу, хотя она им необходима. Чтобы во время интенсивного роста кости были крепкими, им нужен кальций в сочетании с витамином D, без него кальций усваивается плохо. Конечно, можно давать ребенку аптечные препараты, но от них будет мало толку, если в детском рационе не будет продуктов, богатых кальцием и витамином D.

Пока ребенок совсем маленький, ему вполне хватает кальция, содержащегося в молочных продуктах, но с 8 лет, когда кости начинают расти интенсивно, одними молочными продуктами не обойтись. Приучайте ребенка есть морскую рыбу (больше всего кальция — в сардинах, а лучшие источники витамина D — лосось и тунец). Кроме того, рыба дает детскому орга-

низму легко усваиваемый белок, который тоже необходим для роста. А фосфор, которым богата рыба, очень полезен для развития сообразительности, что для школьника никогда не бывает лишним.

Пробуйте готовить разные блюда из рыбы, чтобы найти то, которое окажется вашему чаду по вкусу. И помните: хотя бы один рыбный день в неделю для ребенка обязателен.



КРАСОТА ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ, НО...

...не таких, как здоровье еще не родившегося ребенка.

Мы с близкой подругой забеременели почти одновременно. Сейчас активно обсуждаем все, что связано с родами и воспитанием детей. Она корит меня за то, что я махнула на себя рукой и выгляжу без макияжа и прически, как чучело. А я считаю, что во время беременности это не главное, да и вряд ли малышу полезна вся эта химия.

В последние годы стало модным выражение: «Беременная женщина обязана быть красивой, ухоженной и выглядеть не хуже, чем обычно». В результате многие будущие мамы продолжают вовсе пользоваться косметикой, нанося макияж по полной программе, чуть не ежедневно меняя цвет ногтей и репетируя одну прическу за другой.

А между тем в крови новорожденных детишек ученые в наши дни находят более 280 токсичных соединений. Конечно, многими из них мамы делятся с крохами, получая их из воздуха, пищи и воды. Но источником как минимум 160 из них является косметика.

● Самые опасные для ребенка и токсичные — это лаки для ногтей, духи и губная помада, особенно если есть и пить с накрашенными губами. В них больше всего веществ, которые нарушают гормональный фон ребенка и его эндокринную систему.

● Практически 90% всех косметических средств содержат консерванты — парабены, которые очень токсичны.

● На время беременности следует отказаться от зубной пасты и антибактериального мыла, они содержат очень вредный для малыша триклозан. **ВНИМАНИЕ! Мы не призываем перестать чистить зубы, мы призываем внимательнее читать этикетки, на которых указан состав зубной пасты.**

● Даже такое безобидное вроде бы средство, как шампунь, если в нем есть DMDM и hidantoin, лучше заменить на экологически более чистый.

● От химической завивки, окрашивания, укладочных средств и лака для волос желательно отказаться совсем.

Конечно, для дам, привыкших всегда безупречно выглядеть, эти ограничения могут показаться чрезмерными. Но если в результате тяги к красоте они родят больного ребенка, им будет вообще не до красоты.

Так что Вы поступаете правильно. Но совсем уж махнуть на себя рукой не стоит, Вы можете ухаживать за кожей и волосами, используя натуральные маски, выходя на люди, нанося минимальный макияж, покупая косметику для чувствительной кожи — в ней меньше агрессивных компонентов — использовать натуральные аромасла.

Подготовила Галина УШАКОВА

НОВОСТИ МАНИКЮРА

Весной всем хочется чего-то нового, яркого, необычного. Если вы не имеете возможности сменить гардероб, то сделать модный маникюр вполне по силам. Даже в домашних условиях, не обращаясь к профессионалам.

Никогда еще на модных показах у моделей не были так необычно и интересно покрашены ногти, как в этом году. Какой же он, модный маникюр? Прежде всего — оригинальный!



ЦВЕТ

- На пике моды матовый лак белого, серого цвета и телесных оттенков.
- Ногти в стиле «nude» тоже в моде. Но «голый» вовсе не означает, что ногти остаются совсем без покрытия. На них обязательно следует наносить базовую основу, которая придает ногтям матовость.
- Не менее популярны серебристый металлик, нежно-коралловый и персиково-розовый оттенки тона.
- На ногтях, как в одежде и аксессуарах, в этом сезоне очень актуальны все оттенки синего. Но обычно это не чистый цвет, а в сочетании с белым (для ярко-синего) или красным (для бледно-голубого).
- Прозрачно-акварельные оттенки уместны даже для маникюра в ярких тонах.
- В моде контрастные сочетания, поэтому ногти белого цвета к черному платью — очень модно.

«ФРЕНЧ»

Этот стиль не выходит из моды. В этом сезоне «френч» можно делать небрежным: покрасить акварельно-розовым ногти, кончики оставить вообще без покрытия и не выдерживать никакой четкой границы между ними.

Но особенно модным считается такой «френч», когда лак наносят только на кончики ногтей, используя два цвета.



МИНИМАЛИЗМ

Никогда еще женщины не наносили лак только на лунки ногтей или полоской сбоку, но не в этом сезоне. В моде минимализм. Можно на части ногтей покрасить лунки, а на остальных, наоборот, выделить ногтевую пластину, оставив лунку чистой, или чередовать их.



ГЕОМЕТРИЯ

Квадратики, треугольнички, кружочки, продольные и поперечные полоски — все это очень необычно смотрится на ногтях и привлекает взгляд. Этой весной геометрия прочно поселилась среди мотивов нейл-арта.

НОВИНКИ

■ Хотите ногти, КАК У ЛЕДИ? Нанесите на ногти матовый лак нейтрального оттенка, а вдоль кутикулы проведите тонкую золотистую или серебристую полоску.

■ Представляете себе ДЕТСКИЕ РИСУНКИ АКВАРЕЛЬНЫМИ КРАСКАМИ? Это просто цветные пятнышки. Так же выглядит и модный маникюр.

■ Как вечерний вариант можно сделать ИКОРНЫЙ маникюр: наклеить поверх яркого лака крошечные бисеринки. А для будней на ненакрашенные ногти — всего один стразик или три крошечные точки. Очень модно!

■ Ногти в сеточку создают впечатление объема, а 3D маникюр в этом сезоне в моде.

■ И, наконец, хорошо забытое старое. В моду вернулся ВОДНЫЙ маникюр, причем в ярких тонах.

Фантазируйте, дерзайте! В этом сезоне модный маникюр такой разный, что простор для творчества вам обеспечен.

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА



ЧЕРЕМУХА

обыкновенная

Padus avium Mill. [*Padus racemosa* (Lam.) Gillib.]

Черемуха имеет разностороннее применение в народном хозяйстве. Ее плоды едят свежими, из них готовят алкогольные и прохладительные напитки, из сока — пищевой краситель. Иногда плоды сушат и размалывают в муку, которую употребляют для выпечки особого печенья и ватрушек, а также для начинки пирогов. Из плодов варят кисель. Получение черемуховой муки в нашей стране было особенно развито на Урале и в Сибири.

Препараты из черемухи применяют как потогонное, мочегонное средство при туберкулезе легких, бронхите, кашле, для полосканий рта при кариесе, в качестве примочек при фурункулезе, радикулите, невралгии, блефароконъюнктивите и как противозачаточное средство.

В медицине плоды в виде водного настоя или отвара назначают в качестве вяжущего средства при поносе, дизентерии, диспепсии, энтерите, колитах. Отвары и настои хранят в темном прохладном месте (холодильник, погреб) не более 3 суток.

● **При дизентерии** 1 ст. ложку плодов заваривают 1 стаканом кипящей воды, кипятят 5 минут на слабом огне, сняв с огня, дают настояться в течение 2 часов, затем процеживают и пьют по 1/4 стакана 2-3 раза в день до еды.

● **При различных желудочно-кишечных расстройствах** помогает желудочный вяжущий чай: плоды черемухи — 3 части, плоды черники — 2 части, корневище лапчатки — 1 часть. 2 ст. ложки измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, затем процедить и пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

● **При поносе** в некоторых случаях горсть свежих плодов может его приостановить. Можно приготовить отвар. Возьмите плоды черемухи — 3 части, плоды черники — 2 части. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить 20 минут. Принимать по 1/4-1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

Хорошее средство при расстройстве желудка — черемуховый кисель.

ВНИМАНИЕ! В закрытой комнате от активных летучих веществ люди даже могут

терять сознание. Следует также помнить, что в процессе приготовления блюд из черемухи косточки должны оставаться целыми. Их удаляют из уже готового отвара, настоя или киселя.

● **При глазных болезнях** применяют «черемуховую воду», получаемую путем переконки из цветков. В домашних условиях можно приготовить настой: 5 г плодов на 1 стакан кипятка или 1 ч. ложку цветков на 1 стакан холодной кипяченой воды, настаивать 2 часа, процедить и применять в качестве глазных примочек.

● **Как потогонное и мочегонное средство** используют отвар коры: 1 ст. ложку измельченной коры заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 20 минут, отвар фильтруют через марлю и пьют по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

● **При нарушении обмена веществ, гангрене, туберкулезе легких** назначают сок из цветков и плодов черемухи по 1/2 стакана в смеси с 1 ст. ложкой меда. Принимают 3 раза в день за полчаса до еды.

● **При трихомонадном кольпите** в виде спринцеваний применяют сок из листьев, цветков и плодов.

● **Для лечения пролежней, очищения и грануляции ран** этот же сок используют местно в виде припарок.

● **При ревматизме, подагре, невралгии** цветки настаивают на водке и втирают в больные суставы. Можно лечить эти заболевания и отварами коры (заваривая измельченную кору в пропорции 1:10).

Из свежих плодов черемухи (1 стакан) и шиповника (1 стакан) можно приготовить витаминный компот: добавляя 50 г сахарного песка, заливают всю массу 4 стаканами воды и варят после закипания в течение 5 минут. Плоды шиповника предварительно освобождают от семян.



Д

ерево высотой до 10 метров, реже крупный кустарник, из семейства розоцветных с густой кроной.

Стволы покрыты черно-серой корой, молодые ветви — коричневой. Листья очередные, эллиптические, длиной до 10 см и шириной до 6 см, с короткими черешками. Цветки с сильным характерным запахом собраны в многоцветковые поникающие кисти длиной до 12 см. Плоды — черные блестящие костянки величиной с горошину, с округло-яйцевидной косточкой и сладкой вяжущей мякотью. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июле-августе.

Встречается черемуха в лесотундровой, лесной и степной полосе Евразии. В России широко распространена в европейской части и Западной Сибири. Растет по берегам рек, озер и других водоемов, в приречных песках, на опушках и прогалинах влажных лесов.

В лечебных целях используют плоды, кору, цветки и листья черемухи. Плоды содержат до 5% сахаров, дубильные вещества, яблочную и лимонную кислоты, эфирное масло с ароматом миндаля, соли железа, марганца, цинка, меди, магния, кобальта.

Плоды черемухи собирают для лечебных целей полностью созревшими, срывая кисти целиком. Сушат на солнце, рассыпая кисти тонким слоем, либо в печах и сушилках при температуре 50-60°. После сушки кисти перетирают, при этом сухие костянки отделяются от плодоножек.

В народе существовало поверье: достаточно немного постоять в тени черемухи, чтобы отпугнуть начинающуюся болезнь. Поверье это можно объяснить тем, что во время цветения черемуха выделяет огромное количество фитонцидов, которые губительно действуют на микробы, очищают воздух вокруг.

Отвары коры и плодов черемухи обладают инсектицидными свойствами (отпугивают мух, комаров и других насекомых), а цветки, листья и плоды — противомикробным действием.

НУЖНА ЛИ ВАМ БЕРЕЗА?



Береза — удивительно красивое и светлое дерево, уместное и рядом с жалкой избушкой, и рядом с коттеджем. Вдобавок ко всему, она очень неприхотлива к почве, растет даже на сыпучем песке. Но если вы собрались посадить на своем участке березу, задумайтесь.

Корни у березы мелкие, находятся близко у поверхности и пронизывают практически каждый сантиметр в радиусе от 3 до 7 метров от ствола, высасывая питательные вещества из почвы досуха. Под березой и вблизи от нее не растут никакие кусты и практически никакие цветущие растения, кроме ландыша, сочевичника, фиалки, хохлатки, бадана. Даже газонная трава, посеянная под березой, быстро гибнет. Из культурных растений с березой уживается только земляника.

Так что, подумайте, прежде чем сажать березу на участке, особенно если площадь его невелика и вы привыкли использовать ее для выращивания ягод и овощей.

ЕСЛИ ДЕРЕВО ЗАСОХЛО

По весне вы обнаружили, что одно из фруктовых деревьев в саду засохло: у него ломкие веточки и нет почек. Так бывает, если у дерева вымерзла или надземная часть, или корневая система. Не торопитесь его спиливать, оно еще может вам пригодиться.

Прежде всего следует определить, какая часть дерева погибла.

Если вымерзшие ветки ломаются, как хворост, а небольшая зарубка на стволе показывает, что сокодвижения нет, значит, погибла надземная часть.

Проверьте, живы ли корни. Оголите один из них и сделайте небольшой срез ножом. Оставьте его на несколько часов. Если срез остался светлым, значит, корни живы, у мертвого корня срез очень быстро буреет.

● Если погибла надземная часть, пока будете ждать поросль от корня, обрежьте мелкие и крупные ветки (до нужной длины) и развесьте на них кашпо с садовыми цветами. Как только появится поросль, оставьте 2-3 сильных побега, привейте их, а когда прививки приживутся, отпилите мертвый ствол выше побега. Если хотите выращивать новое дерево в виде куста, оставляйте все три побега, если в виде дерева, то один, самый сильный.

● Полностью погибшее дерево можно использовать не только для подвешивания кашпо с цветами. Срежьте высохший ствол на нужную высоту и получите из пенька сиденье или ножку для садового стола.

Но лучше всего устроить на пне грибную плантацию.

Летом время от времени поливайте пенек, чтобы он не пересыхал, а осенью соберите старые побуревшие опята, разомните их в небольшом количестве воды, добавьте муки и перемешайте. В пеньке просверлите несколько неглубоких отверстий, поместите на пенек грибную кашку и накройте пленкой. Пока не образуется грибница, «плантацию» защищайте от прямого солнца и регулярно поливайте.



Подготовила Елена ФРОЛОВА



КЛУМБА СВОИМИ РУКАМИ

Из колесного диска от автомобиля можно сделать необычную красивую клумбу. Снаружи украсьте его мозаикой из мелкой керамической плитки, осколков фарфора и камешков, посадив их на цементный раствор. Изнутри выстелите диски гигроскопичным материалом, засыпьте грунт и высадите цветы. Дырки в дне этой клумбы не дадут корням растений загнить, ведь лишняя вода будет уходить в землю.





ОПОРА ДЛЯ КЛЕМАТИСА

Клематис — растение вьющееся, и ему обязательно нужна опора. Использовать для нее новые материалы вовсе не обязательно. Подойдут старые и лестницы, и стремянки, и даже старые велосипедные колеса. Снимите с них покрышки и соедините между собой вертикальной колонной. Если позволяет площадь участка, можно соединить обода от колес полусферой и использовать ее в качестве каркаса для клематиса, а внутри полусферы, покрытой зеленью и цветами, дети сами устроят себе убежище для игр. А чтобы это сооружение притенялось, пока не разрастется клематис, высаживайте по его периметру ампельные однолетники — вьющиеся растения.



ТЕПЛИЦА БОЛЬШАЯ И ТЕПЛИЧКА МИНИАТЮРНАЯ

● Собрать достаточно старых оконных рам по нынешним временам, когда почти все меняют обычные рамы на пластиковые, не проблема. Если соединить их, получится замечательная теплица, а крышу можно сделать съемной, натянув на раму пленку.

● Многие цветоводы высаживают однолетники небольшими куртинками. Чтобы защитить еще слабые растения от непогоды, накройте их старым зонтом, заменив выцветшее покрытие толстой пленкой.



УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЗАБОР

После весенней обрезки не сжигайте ветки. Они пригодятся, чтобы сделать необычный забор. Сбейте из дерева раму нужной вам величины, уложите ее на землю, с одной стороны набейте внизу и сверху рейки, на них уложите ряд веток, поверх них прибейте еще по одной рейке, и переплетите ветки между собой проволокой. Достоинством такого забора будет не только его необычный вид, но и способность пропускать солнце и воздух.

ЧТОБЫ ДОЖДЬ НЕ РАЗМЫВАЛ ПОЧВУ

Струя воды из водосточной трубы сильно размывает почву. Если вы не собираете ее для полива в бочку, приварите к трубе старую лейку, а под ней выложите пяточок из камешков. Если покрасить трубу и лейку яркой краской, они станут изюминкой вашего участка.



ОГОРОД НА БАЛКОНЕ

Свежей зелени хочется не только огородникам, но и занятым горожанам, не имеющим дачного участка. Вырежьте у пятилитровых пластиковых емкостей по боковинке, заполните емкости почвой и разместите на балконе. Останется высеять зелень по выбору. Только не забывайте ежедневно поливать импровизированный огород.

СОБИРАЙТЕ КРЫШКИ

Все знают, как много напитков, разлитых в пластиковые бутылки, выпивается за лето на даче. Не выбрасывайте крышки. Вдавлив их в свежеслитую бетонную дорожку, вы получите яркую мозаичную тропинку. Подойдут только пластиковые крышки, они достаточно износостойчивы и дольше не выцветают на солнце.



ЭКОНОМИМ МЕСТО

Если у вас на участке нет большой емкости под воду, используйте в качестве резервуара для воды несколько бочек, поместив их на каркасе одну над другой и соединив пластиковыми трубами. Такая емкость занимает мало места и не требует для транспортировки и установки ни грузовика, ни подъемного крана.

Поместите пластиковые бутылки одну в другую, отрезав у них доньшки и часть стенки, и проколите несколько дырок в крышках. Вы получите отличную вертикальную грядку для выращивания зелени. Верхняя бутылка будет служить резервуаром для воды. Из нее капельным способом вода будет постепенно, но постоянно подпитывать растения, высаженные в нижние бутылки. Но это не значит, что зелень больше не надо поливать. Время от времени устраивайте ей нормальный душ.

Р. С. Крепить такие колонны из бутылок лучше всего к сетчатому забору.



Подготовила
Валентина ЖИЛИНА

Многие покупают для окрашивания пасхальных яиц пищевые красители. Используйте их для создания веселого и вкусного яичного угощения.

Сварите вкрутую десяток или больше яиц, лучше белых, — у них желтки светлее.

ВЕСЕЛЫЕ ПАСХАЛЬНЫЕ ЯЙЦА

ЦВЕТНАЯ НАЧИНКА

Очистите яйца, разрежьте пополам, выньте желтки, смешайте их с майонезом, горчицей, мелко нарубленным зеленым луком и черным перцем. Разделите желтковую массу на несколько порций, добавьте в каждую из них разные красители, перемешайте и выпустите из кондитерского мешка в половинки белков.



ЦВЕТНЫЕ БЕЛКИ

Очистите яйца, разрежьте, выньте желтки, приготовьте из них такую же начинку, но не подкрашивайте. Разведите красители в пластиковых емкостях, которые потом не жалко выбросить, и положите в растворы половинки белков. Держите их там, пока не окрасятся. Осторожно достаньте и выложите на бумажное полотенце выпуклой стороной вверх. Когда яйца полностью высохнут, выложите их на блюдо и выпустите в ямки от желтков начинку.

Если вы принципиально не используете красители, приготовьте из яиц ежей.

«ЯЙЦА» НА ДЕСЕРТ

Подготовьте столько скорлупок от яиц, сколько вам нужно. Для этого осторожно разбейте скорлупу с острых концов яиц, сделайте небольшие отверстия, вылейте яйца, а скорлупки хорошенько промойте в растворе соды, прополощите и дайте высохнуть.

С разноцветного мармелада срежьте засахаренную оболочку, порежьте его маленькими кусочками и по несколько разноцветных кусочков мармелада положите в каждую скорлупку.

Залейте 2 ст. ложки с горкой желатина 0,5 стакана теплой кипяченой воды и дайте ему набухнуть. Добавьте 1,5 стакана горячей кипяченой воды, поставьте на огонь и, помешивая, дождитесь, пока желатин растворится. Не кипятите! Снимите желатин с огня, смешайте с банкой сгущенного молока или сгущенных сливок, размешайте и через воронку залейте этой смесью скорлупки. Когда яйца остынут, поставьте их в холодильник.



ЕЖИКИ

Разложите на тарелке половинки яиц, заполнив их начинкой. Воткните в нее перья зеленого лука, из кусочка лука и двух кусочков перца выложите ежикам носики и глазки.



Многие хозяйки не берутся за выпечку классических куличей, потому что дело это непростое и требует опыта. Но никто не мешает им испечь вместо кулича кекс, готовый перевернуть узкой стороной вверх и украсить. Кекс вполне может заменить кулич и выглядеть будет ничуть не хуже.

КЕКС С ВИШНЯМИ

Смешайте 3 стакана муки и 2 ч. ложки пекарского порошка. В отдельной посуде взбейте миксером 250 г мягкого сливочного масла и 1 стакан сахара до гладкости, добавьте 5 яиц и еще раз взбейте. Небольшими порциями при постоянном взбивании добавляйте муку, пакетик ванильного сахара и 0,5 стакана молока. Готовое тесто разделите на две части, в одну добавьте 2 ч. ложки порошка какао, 2 ст. ложки воды и перемешайте. Для второй половины подготовьте 200 г размороженной, смешанной с сахаром (по вкусу) и отжатой от сока вишни.

В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму для кекса выкладывайте небольшими порциями светлое тесто и пересыпайте его вишнями, поверх него выложите темное тесто. Выпекайте кекс при 180° около часа. Обязательно проверьте длинной деревянной лучинкой готовность кекса.

Переверните его на решетку, дайте остыть и полейте глазурью: 50 г шоколада растопите на водяной бане и, не снимая посуды с огня, до-

бавьте 2 ст. ложки сиропа от вишен, 50 мл жирной сметаны и 2 ч. ложки распущенного желатина. Кекс будет готов, когда глазурь застынет.



КЕКС С МАНДАРИНАМИ

Хорошенько взбейте 7 охлажденных белков, добавьте к ним 160 г сахара и продолжайте взбивать до полного растворения сахара. Смешайте 160 г муки, 1 ст. ложку кукурузного крахмала и 1,5 ч. ложки пекарского порошка, затем просейте и, добавляя небольшими порциями, смешайте с белками. Добавьте 100 г растопленного сливочного масла, немного тертой апельсиновой цедры или несколько капель эссенции и еще раз осторожно перемешайте. Очистите от кожуры и белых пленок 2-3 мандарина или маленьких апельсина (без косточек).

В прямоугольную форму для кекса, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выложите половину теста, затем «утопите» в нем мандарины, расположив их в один ряд, а сверху выложите остатки теста.

Выпекайте кекс в духовке, нагретой до 160°, около 30-40 минут. Выньте кекс из духовки, оставьте еще на 10 минут в форме, а потом выньте и дайте остыть на решетке.



МРАМОРНЫЙ КЕКС

Соедините 250 г размягченного маргарина и 1 стакан сахара, разотрите и взбейте миксером, добавьте 5 желтков, взбейте, добавьте 3 стакана муки, 2 ч. ложки пекарского порошка, ваниль или ванильный сахар, 200 г натурального йогурта или простокваши, немного цедры и сока лимона и все тщательно взбейте. Взбитые отдельно белки осторожно введите в тесто, перемешайте и разделите его пополам. В одну половину добавьте 3 ст. ложки порошка какао, во вторую — 3 ст. ложки муки, чтобы все тесто было одной консистенции.

Форму для кекса смажьте жиром или растительным маслом и выкладывайте тесто порциями: попеременно светлое и темное. Выпекайте 40 минут при температуре 180°. Полейте глазурью или шоколадом.



ПАСХА ТВОРОЖНАЯ

Взбейте 100 г размягченного сливочного масла высокого качества с 1 стаканом сахара и 4 вареными желтками до полной однородности. Сухой деревенский творог протрите через сито, соедините с масляной смесью, добавьте 2 ч. ложки ванильной эссенции и еще раз протрите всю смесь через сито. Введите в творожную массу 1,5 стакана добавок: промытого и обсушенного светлого изюма, промытой и обсушенной порезанной кураги, кусочков мармелада, сушеной клюквы и вишни, цукатов, по вкусу, и перемешайте. Форму для кексов смажьте растопленным маслом, выложите в нее творожную массу, хорошенько уминая ее, затем еще несколько раз стукните заполненной формой о стол, чтобы масса еще уплотнилась, и поставьте на 12 часов в холодильник.

Чтобы вынуть пасху, погрузите форму на две трети в горячую воду, затем переверните на блюдо и полейте сиропом или вареньем.



ПРАЗДНИЧНЫЙ ХОЛОДЕЦ

Лучше всего для праздничного холодца подходит мякоть говядины или курица пополам с индейкой. А еще вам понадобится круглая форма для кекса.

Залейте 500 г мяса или 700 г птицы водой, посолите, добавьте 2 целые моркови, корень петрушки, кусочек корня сельдерея, 2 целые луковицы, 1 зубок чеснока, лавровый лист, несколько горошин черного перца.

Сварите мясо до готовности, выньте овощи и мясо, а бульон процедите и поставьте на самый слабый огонь. Он должен увариться на одну треть. Морковь порежьте кружочками и уложите на дно формы для кекса. Мясо порежьте, птицу предварительно освободите от кожи и костей, смешайте с консервированным горошком и кубиками соленого огурца. Выложите мясо поверх моркови. В готовый бульон добавьте 2 ст. ложки распущенного желатина, подержите бульон на огне до растворения желатина и осторожно вылейте в форму.

Дайте холодцу застыть. Перед подачей опустите форму на несколько секунд в горячую воду, а потом переверните на блюдо.



ЯЙЦА ПО-ШОТЛАНДСКИ

Положите 6 яиц в кастрюлю с холодной водой, на слабом огне доведите до кипения и варите 12 минут. Затем выньте из воды и дайте полностью остыть.

За это время приготовьте для яиц «шубку»: измельчите до однородного состояния 500 г любого нежирного фарша, 1 луковицу, 1 зубок чеснока, 2 ст. ложки зелени, добавьте 1 сырое яйцо, соль и перец. Разделите массу на 6 частей.

На тарелку насыпьте немного муки и прокатайте по ней очищенные и обсушенные яйца, чтобы они стали абсолютно сухими, тогда «шубка» лучше прилипнет к ним. Из фарша сделайте лепешку, заверните в нее яйцо, покатайте по гладкой поверхности, запанируйте в сухарях и положите на тарелку на бумажное полотенце. Повторите процесс с остальными яйцами.

В сотейнике раскалите 1 стакан растительного масла и обжарьте в нем яйца, постоянно переворачивая, в течение 10 минут, чтобы фарш полностью прожарился. Выложите яйца на бумажное полотенце, чтобы убрать лишнее масло.



ТЕРРИН С РЕДИСКОЙ

Порежьте тонкими кружочками 2 небольших свежих огурца и несколько редисок, затем кружки разрежьте на 4 части. Зеленый лук и укроп с петрушкой мелко порубите. Смешайте 0,5 кг деревенского творога с овощами, посолите, поперчите, добавьте 2 ст. ложки распущенного в 1/3 стакана воды желатина, все перемешайте. Прямоугольную форму для кекса застелите пищевой пленкой так, чтобы ее края свисали, поверх нее. Внахлест выложите тонкие ломтики ветчины, чтобы краешки тоже свисали. Заполните емкость творожной массой, хорошенько ее приминая, накройте сначала ветчиной, потом пленкой и поставьте на ночь в холодильник. Переверните террин из формы на тарелку и разрежьте на ломтики острым ножом.



РЫБА В СОЕВО-МЕДОВОЙ ГЛАЗУРИ

Смешайте в кастрюле 2 ст. ложки меда с 0,5 стакана воды, доведите до кипения, добавьте 0,5 стакана соевого соуса, 1,5 ст. ложки измельченного свежего имбиря, 1 ч. ложку молотого кориандра, черный перец по вкусу, влейте 0,5 стакана сладкого белого вина, доведите до кипения, убавьте огонь, но держите посуду со смесью на огне, пока жидкость не выпарится хотя бы на одну треть, а лучше наполовину. Чтобы заменить вино, смешайте по 2 ст. ложки водки, сахара и воды. Снимите с огня и перелейте глазурь в другую посуду, но держите ее в теплом месте: она быстро густеет.

Раскалите чугунную сковороду, влейте немного растительного масла, только чтобы покрыть дно, и выложите 6 порционных кусков рыбы кожей вниз. Рыбу ни солить, ни перчить не надо. Держите рыбу 6 минут на сильном огне, затем лопаткой переверните куски, убавьте огонь до среднего и жарьте еще 3 минуты или 4, если кусок толстый.

Разложите рыбу по тарелкам, щедро полейте глазурью, посыпьте жареными кунжутными семечками и по желанию зеленым луком.

Если глазурь осталась, ее можно хранить в холодильнике еще неделю и в разогретом виде подавать к курице или пельменям.



КАРЕ ЯГНЕНКА

Удалите с бараньих ребер жир и полностью очистите концы ребер, поперчите, обжарьте в раскаленном масле, посолите и поставьте в разогретую до 150° духовку. Запекайте до готовности мяса.

За это время соедините по 50 г белых панировочных сухарей и тертого пармезана, добавьте по пучку измельченной петрушки и мяты (свежую мяту можно заменить на 0,5 ч. ложки сухой), 2 ст. ложки мягкого сливочного масла, 1 сырое яйцо и все хорошо перемешайте. Достаньте ребрышки из духовки, прибавьте в ней жар до 220°. Обмажьте ребрышки готовой горчицей, а сверху смесью крошек, сыра и трав. Поставьте ребрышки опять в духовку еще на 5 минут. Подавайте на большом блюде, уложив порционные куски «шалашиком».

ОМЛЕТНЫЙ РУЛЕТ С РЫБОЙ

Отделите у 4 яиц белки от желтков. В сотейнике или глубокой толстостенной сковороде растопите 50 г сливочного масла, убавьте огонь, всыпьте 0,5 стакана муки и при постоянном помешивании деревянной ложкой держите на огне, пока масса не загустеет. Влейте тонкой струйкой 2 стакана молока и, продолжая мешать, доведите до кипения. Как только смесь начнет закипать, снимите сотейник с огня и, не переставая взбивать, влейте желтки. Добавьте 2 измельченных зубка чеснока, соль и перец по вкусу, перемешайте и оставьте остывать до комнатной температуры.

Разогрейте духовку до 180°. Белки взбейте в густую пену, добавьте в желтково-мучную смесь 3 ст. ложки белков, осторожно перемешайте, затем добавьте остальные белки, смешанные с 1/3 стакана тертого твердого сыра и еще раз перемешайте.

Застелите противень пергаментом, смажьте растительным маслом, вылейте на него омлетную массу, разровняйте и запекайте в духовке 30 минут. Готовый омлет снимите с противня, накройте пищевой пленкой и оставьте остывать до комнатной температуры.

Приготовьте начинку. Смешайте 250 г мягкого сливочного сыра с измельченным укропом, соком лимона и свежемолотым перцем (по желанию можно добавить 1 ст. ложку красной икры).

200-300 г слабосоленого или копченого лосося нарежьте тонкими пластинами.

Когда омлет остынет, смажьте его сырной смесью, отступив немного от края, сверху разложите рыбу и сверните рулетом.

Его можно приготовить заранее, завернуть в пищевую пленку и оставить на ночь в холодильнике.



КАРРИ ИЗ КУРИЦЫ

Посолите 4-5 куриных бедрышек, щедро посыпьте куркумой, молотым перцем и индийскими специями по вкусу. Оставьте на 2 часа для маринования.

Разогрейте сухой сотейник или глубокую сковороду, насыпьте на дно по 0,25 или 0,5 ч. ложки специй, в зависимости от желаемой остроты, и помешивайте, пока не пойдет аромат, добавьте порезанную тонкими полукольцами большую луковицу, присолите и, помешивая, жарьте вместе со специями, пока лук не станет коричневым. Добавьте 0,5 ч. ложки измельченного свежего имбиря, 2 измельченных зубка чеснока и 2 лавровых листа. Через 1 минуту добавьте 1 измельченный помидор или 2 ст. ложки томатного сока. Перемешайте и выложите в маринад куски курицы, а через 5 минут влейте стакан 10%-ных сливок и, время от времени помешивая, тушите на среднем огне до готовности мяса.

Если нужно, досолите мясо и подливку в процессе тушения. Чтобы блюдо получилось душистым, в конце приготовления добавьте еще немного куркумы, перца и своих любимых специй.





МАСЛО ИЛИ БУМАГА?

«Многие хозяйки, собираясь печь пироги из дрожжевого теста, застилают противень очень популярной сегодня пекарской бумагой.

Но я обратила внимание, что в этом случае у пирога нижняя корочка получается толстой и всегда немного подгорелой. Пробовала смазывать бумагу маслом, ставила под противень емкость с водой, но низ пирога все равно подгорает. Опытным путем пришла к выводу, что лучше всего класть пирог на противень или в форму, смазанную маслом (можно сверху на масло посыпать муку или сухари, но без бумаги). Всем хозяйкам советую делать только так. И что характерно: на другое тесто почему-то пекарская бумага так не влияет, только на дрожжевое. Татьяна, Орловская область.



ПАКЕТ ПОД КРАСКУ

«С началом дачного сезона обязательно приходится что-нибудь подкрашивать: дом, забор, скамейки... Держать в руках банку с краской тяжело. Поставить ее рядом? Краска будет капать с кисти, пока донесешь ее до места. Пару раз я опрокидывала банку, и было очень обидно. Потом нашла выход.

Теперь я беру картонную упаковку из-под сока или молока, отрезаю у нее верх, отмываю и высушиваю, а затем наливаю в нее понемногу краски. Коробку легко и удобно держать и погружать в нее кисть, и краска ее не расплавляет, как например, пластиковый стаканчик (был у меня и такой опыт). А главное, можно использовать несколько коробок для разных оттенков краски, и потом просто выбросить их». Анна Степановна, г. Брянск.

АТЕЛЬЕ НА ДОМУ

«Жааа» а куртках часто выходят из строя молнии из-за того, что бегунок перестает цеплять зубчики и соединять полы одежды. Он со временем истирается, и зазоры в нем увеличиваются. Приходится нести куртку в ателье и менять в ней молнию. А удовольствие это дорогое, причем, иногда замена молнии влетает за собой и замену кнопок.

Если молния на вашей куртке металлическая и на ней два бегунка, ее легко отремонтировать дома. Один из бегунков все время «работал» и разболтался, а второй «бездельничал». Надо просто поменять их местами.

Удалите в верхней части молнии упорный фрагмент — ограничитель, снимите оба бегунка и поменяйте их местами. Верните на место упорный фрагмент и продолжайте носить куртку». Николай Иванович, Воронежская область.



ДО ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛИ

«Жааа» картонную упаковку с круглым отверстием и навинчивающейся крышечкой обычно используют для розлива молочных продуктов и сока. Вроде бы все удобно, и крышечка есть, вот только полностью вылить содержимое из такой коробки невозможно. Вы можете трясти ее, слышать, как в ней плещется сок или молоко, но извлечь остатки напитка не получается. Меня это очень раздражало, пока я не нашла выход.

Теперь я выливаю остатки, отрезая у коробки ножницами один из верхних уголков. Могу сказать, что молока или сливок, которые раньше уходили в помойку вместе с коробкой, мне вполне хватает на чашку кофе». Галина Петровна, Московская область.

СОЛЬ С ЛИМОНОМ

«Зеркало в ванной со временем становится мутным из-за постоянного контакта с горячим паром и мыльными брызгами. Поскольку у меня оно было намертво вмуровано в стену и заменить его было сложно, я долго искала средство, которое помогло бы вернуть зеркалу яркость. И нашла выход в каком-то старом календаре.

Надо разрезать пополам лимон, окунуть срезом в соль среднего помола и с нажимом протереть зеркало, оставить смесь соли с соком на несколько минут, а потом промыть чистой водой. Два года назад я сделала в ванной ремонт, избавилась от старого зеркала, а это простое и замечательное средство использую теперь, чтобы вернуть прозрачность стенкам душевой кабины». Елена, г. Казань.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ВОТ ЭТО БРАСЛЕТ!

Такой эффектный браслет из металлизированной тесьмы способен стать самым любимым украшением настоящей модницы. Предлагаем вам сделать его своими руками.

Вам понадобятся: широкий металлический браслет, длинная металлизированная тесьма, суперклей, шприц.

- Разрежьте тесьму на отрезки подходящей длины. Бахрому можно сделать длиннее или короче — на ваше усмотрение.
- Наберите в шприц без иглы суперклей и наносите его на браслет, полоска за полоской, приклеивая тесьму отрезок за отрезком.
- Дайте как следует высохнуть, и ваш браслет готов.

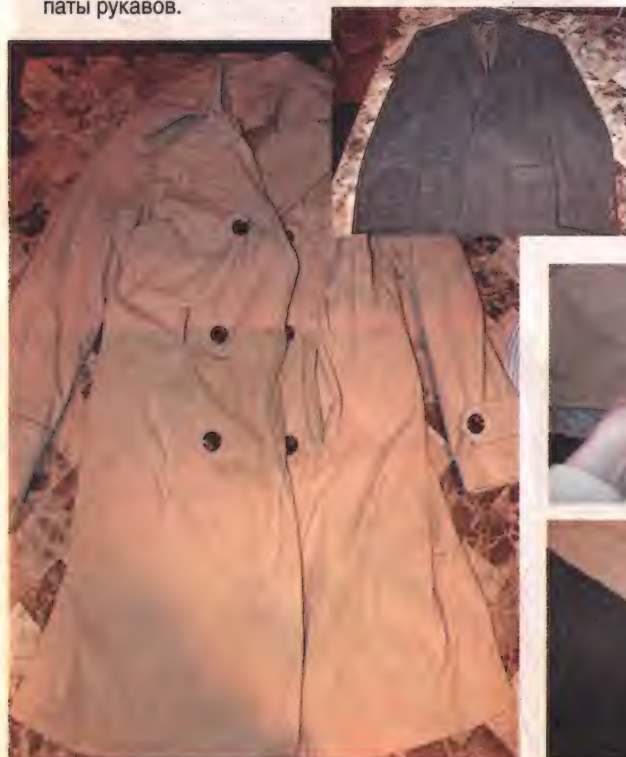


ТРЕНЧ «ДВА В ОДНОМ»

Из двух старых и вышедших из моды предметов одежды можно создать прекрасный новый и актуальный тренч: настоящий хит сезона!

Вам понадобятся: плащ, твидовый пиджак (можно мужской), нитки, иголки, швейная машинка.

- Отрежьте нижнюю часть плаща и пиджака, предварительно сняв все мерки.
- Пришейте нижнюю часть пиджака к плащу.
- Из оставшейся от плаща ткани сделайте шлевки и пришейте их чуть выше линии соединения деталей.
- Если нужно, замените пуговицы, вставьте кожаный ремень в шлевки пояса и прикрепите отрезки ремня с пряжками на паты рукавов.



Подготовила Марина ГРУЗДЕВА



КОЛЬЦО С КАМЕШКОМ

Такого оригинального колечка вы точно не увидите ни у одной из ваших подруг! Поистине эксклюзивное украшение можно сделать буквально за несколько минут.

Вам понадобятся: круглый морской камешек небольшого размера, заготовка для кольца, несмываемые маркеры контрастных цветов с тонким стержнем, клей.

- Нанесите на камешек выбранный узор: можно использовать трафарет, а можно изобразить простой геометрический узор, который подскажет вам собственная фантазия — например, очень эффектно выглядит камешек в горошек или полоску, подойдут также этнические мотивы и орнаменты.
- Приклейте камешек к заготовке для кольца с помощью суперклея.
- По желанию можно покрыть камешек лаком.



СЕРЬГИ-КАФФЫ

Порадуйте себя восхитительной парой необычных сережек, которые украсят вас и в будни, и в праздники.

Вам понадобятся: заготовки и зажимы для сережек, проволока, металлическая тесьма из стразов, клей, плоскогубцы.

- Отрежьте около 12 см проволоки, прикрепите к одному ее концу зажим.
- Теперь прикрепите зажим к верхнему краю уха, изогните проволоку так, чтобы она проходила по контуру ушной раковины, через дырочку для сережки и выходила за край уха, как показано на фото. Отрежьте лишнюю проволоку. Это заготовка для вашей будущей сережки.
- Наклейте на проволоку тесьму из стразов, а также заготовку-гвоздик на другой конец заготовки.
- Украсьте сережку дополнительными стразами и бусинами, как подскажет вам фантазия.



Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

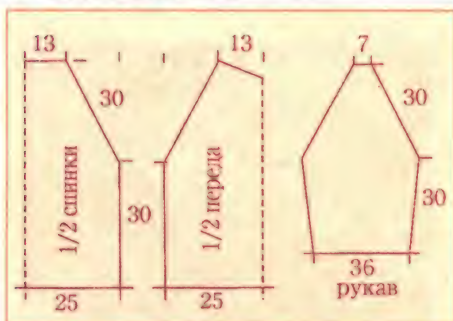
Размер 46-48. Длина по спинке 60 см.

СВИТЕР С ПРОТЯЖКАМИ

Пусть Вас не пугает сложность вязания этого эффектного свитера. Вязать его интересно, а потому готовая вещь у вас получится быстро. Дополнительное очарование ему придает заниженная пройма рукавов реглан.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

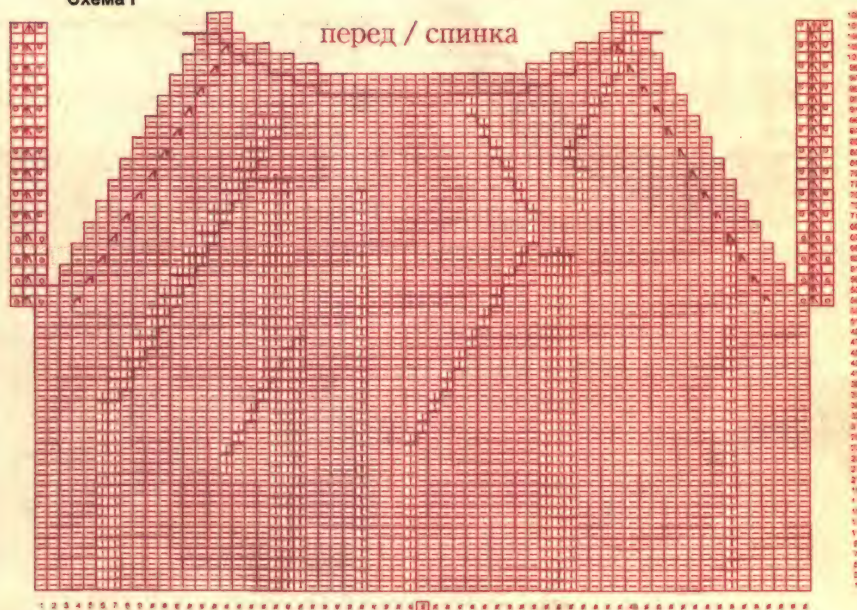
Вам потребуются: хлопковые нитки (хлопок 100%; 300 м/100 г) — 550 г; спицы №3, №2 (прямые и круговые); игла для сшивания.



Условные обозначения

- 2 лиц. п. снять на зап. спицу, оставить за работой, провязать 1 изн., затем 2 лиц. с зап. спицы
- 2 лиц. п. снять на зап. спицу, оставить перед работой, провязать 2 лиц., затем 1 изн. с зап. спицы
- 1 лиц. п. снять на зап. спицу, оставить перед работой, провязать 1 лиц., затем 1 изн. с зап. спицы
- 1 лиц. п. снять на зап. спицу, оставить за работой, провязать 1 лиц., затем 1 изн. с зап. спицы
- 1 изн. п. снять на зап. спицу, оставить за работой, провязать 1 лиц., затем 1 изн. с зап. спицы
- лиц. петля
- 3 п. провязать вместе
- 2 п. провязать изн. с наклоном влево
- 2 п. провязать изн. с наклоном вправо.

Схема 1



Размер 46-48. Длина по спинке 90 см.

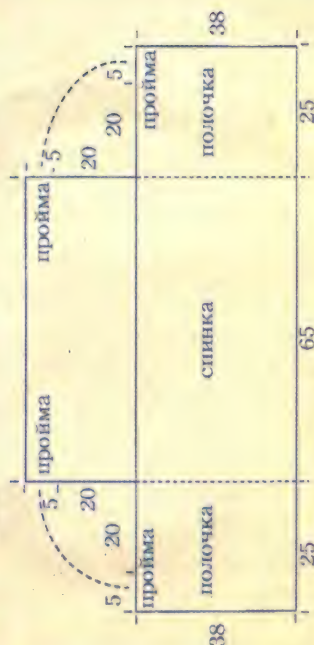
ЖИЛЕТ-НАКИДКА

Этот жилет — для тех, кто не боится дополнять свой гардероб необычными вещами.

Связать на спицах такой жилет-накидку будет несложно, ведь здесь использованы самые простые узоры: лицевая гладь и резинка 2 х 2 с перекрученными петлями по лицевой стороне. А выкройка жилета вообще представляет собой два прямоугольника, соединенных между собой особым способом.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки (шерсть 50%, акрил 50%; 200 м/100 г) — 550 г; спицы № 3; игла для сшивания.



Узоры: по **схеме I** — для спинки и переда, по **схеме II** — для правого рукава. Для левого рукава ряды с 95 по 97 вязать симметрично правому (линия проймы по спинке должна быть выше линии проймы по переду).

Протяжки: лицевые петли, изображенные на схемах более жирно, предназначены для распускания после провязывания.

Описание работы

Перед: набрать на спицы 63 п. Связать по **схеме I** 55 р. и снять петли на дополнительную спицу или булавку.

Спинка: так же набрать на спицы 63 п. Связать по **схеме I** 55 р. и тоже снять петли на дополнительную спицу или булавку.

Рукав: набрать на спицы 46 п. Связать по **схеме II** 41 р. Так же связать второй рукав. Затем поочередно снимать с булавок недовязанные полотна переда, правого рукава, спинки и левого рукава. По линиям реглана вязать ажурную полосу (по **схеме I**) и по разные стороны от каждой полосы делать убавления через каждые 4 ряда.

В 95-м р. закрыть петли для центра горловины по переду. Закончить правую и левую части переда по отдельности. Через 4 р. закрыть петли для центра горловины спинки и закончить левую и правую сторону спинки по отдельности.

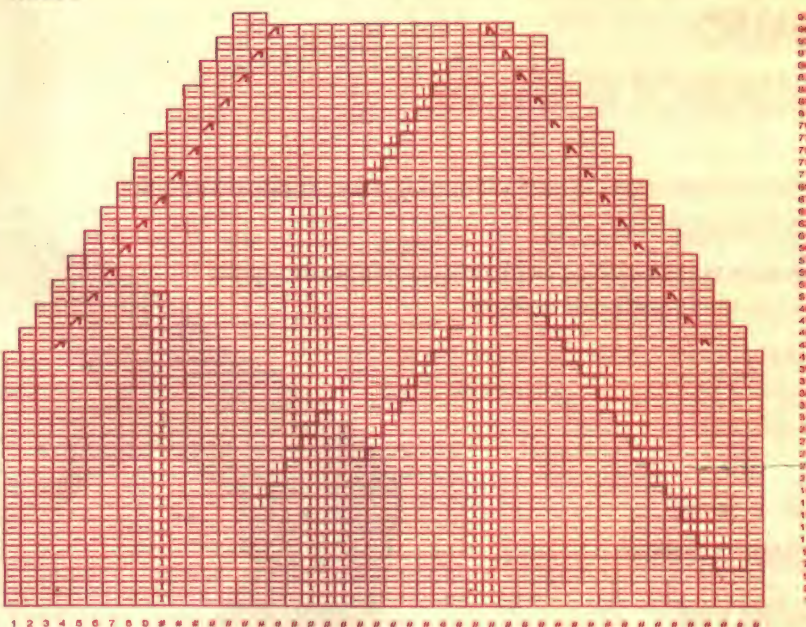
Протяжки: по переду и спинке в 63-м ряду снять со спицы 42-ю, 43-ю и 44-ю п., аккуратно распустить до самого начала вязания. Вместо этих петель провязать изн., накид, изн. Далее вязать изнаночной гладью. В 65-м ряду распустить 57-ю п. Вместо нее из протяжки провязать 1 изн. п. и продолжить вязание.

В 77-м ряду распустить 20-ю, 21-ю и 22-ю п. Так же следует поступить и при вывязывании рукавов. Рекомендуется связать небольшой образец и попробовать распустить петли. При слабом вязании протяжки могут оказаться слишком длинными. Значит, количество распускаемых петель следует сократить (вместо 3 п. распустать 2).

Горловина: набрать петли по линии горловины и связать на спицах №2 10 р. резинкой 2 х 2. Все петли закрыть.

Сборка: сшить перед и спинку с боков, затем рукава.

Схема II



Узоры: лицевая гладь — для основного полотна. Резинка 2 х 2 с перекрученными лицевыми петлями (только по лицевой стороне) — для отделок полочек, горловины и нижнего края жилета-накидки.

Резинка: набрать для образца четное количество петель, плюс 2 кром.

1-й ряд (и все лицевые ряды): кром. снять, * 2 лиц., перевернутые на 180° (первую п. снять, перевернуть, вернуть на левую спицу, провязать лиц., вторую петлю провязать лиц., так же предварительно перевернув), 2 изн. *. От * до * вязать до конца ряда.

2-й ряд: вязать, как смотрят петли: лиц. вязать лицевыми, изн. — изнаночными. Узор повторять с 1-го ряда.

Описание работы

Нижняя часть жилета: вязать в поперечном направлении. Набрать на спицы 90 п., далее вязать: 22 п. резинкой 2 х 2 с перекрученными лиц. п. по лицевой стороне, остальные петли — лиц. гладью.

Полоса из 22 п. располагается по нижнему краю жилета.

Связать полосу шириной 38 см, длиной 115 см. Закрыть все петли.

Спинка: разложить полотно на плоской поверхности, отделочная полоса из 22 п. должна быть внизу изделия. На верхней части отметить от краев по 25 см. Из средней части (65 см) набрать петли из расчета 3 п. из каждых 4 р. (При таком наборе петель полотно, связанные в разных направлениях, будут хорошо лежать в одной плоскости без сборок и стягиваний.)

Провязать вверх 25 см. Не снимая петель со спицы, набрать на спицы узкие края ранее связанной полосы и связать 16 р. резинкой 2 х 2 с перекручиванием лиц. п. по лицевой стороне. Закрыть все петли.

Примечание: при наборе петель из краев полочек постарайтесь, чтобы рисунок отделочной полосы по нижнему краю жилета совпал с рисунком отделочной полосы полочек жилета.

Сборка: Вам осталось сшить по 5 см пройм рукавов, и стильный жилет-накидка готов!

36 Своими руками

Размер 46-48. Длина по спинке 35 см.

БОЛЕРО, СВЯЗАННОЕ КРЮЧКОМ

Легкое в исполнении болеро станет ярким дополнением к вашему гардеробу.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки синего цвета (хлопок 100%; 550 м/100 г) — 300 г; крючок № 2; игла для сшивания.

Узоры по схеме.

Описание работы

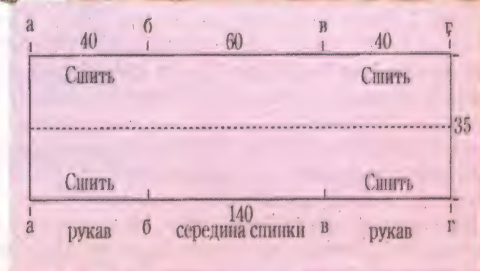
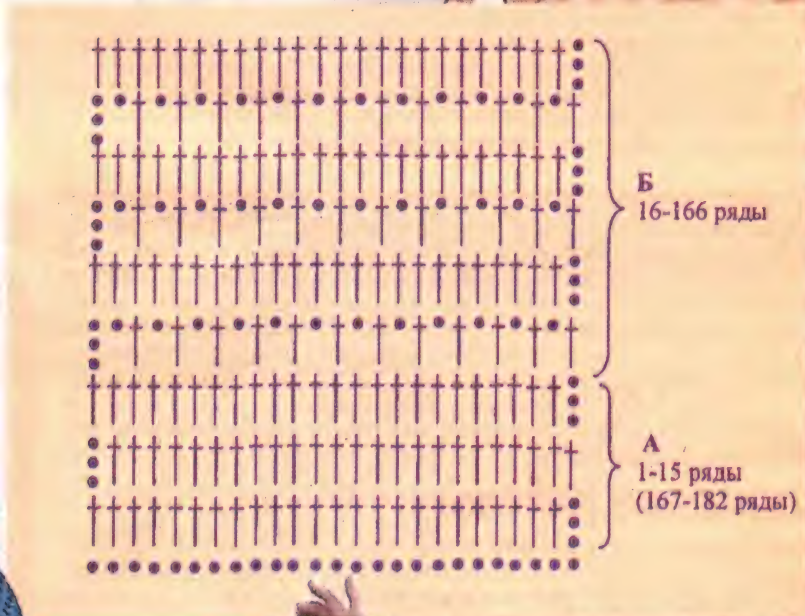
Болеро связано одним полотном шириной 35 см, длиной 140 см.

Начинать следует от запястья одной руки, а закончить у запястья другой руки. В процессе вязания ширина полотна не меняется.

Начало работы: набрать 84 в. п. Провязать 15 р. ст. с/н. (на схеме обозначено буквой А).

С 16-го р. вязать узором Б — 151 р. С 167-го р. связать 15 р. узором А.

Сборка: свернуть полотно болеро пополам вдоль. Соединить сначала между собой точки а-а, б-б, в-в, г-г, а затем сшить обозначенные отрезки.



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н).

Подготовила Юлия ИВАНОВА

НЕ ЗВОНИТ! МОЖЕТ, НАБИВАЕТ СЕБЕ ЦЕНУ?

Первое свидание прошло, на ваш взгляд, прекрасно. Он произвел на вас впечатление, и вам хочется продолжения. А он не звонит, хотя первое, что в наше время делают люди, — обмениваются номерами сотовых телефонов. Теперь не то что в былые годы, не надо ждать вечера, чтобы абонент наверняка был дома. Звони в любое время и из любого места. А он не звонит!

Не дождавшись звонка на следующий день, девушка начинает искать объяснение его молчанию. И, конечно, первое, что приходит на ум: «Наверное, я ему не понравилась». После этого она лихорадочно анализирует: как выглядела, как была одета, что говорила, как себя вела. Разобравшись с самым очевидным объяснением, ищет другие (количество зависит от фантазии ожидающей), доходя до самого неприятного: «У него есть другая девушка, а возможно, даже жена». Еще одно объяснение, до которого можно додуматься: «Он специально не звонит, набивает себе цену!»

А в это время без вины виноватый молодой человек даже в мыслях не держит, что его новая знакомая ждет звонка. Он и не думает звонить на следующий же день. Почему? Во все не потому, что девушка ему не понравилась или у него есть другая. У него могут быть иные причины.

ВРЕМЯ НА РАЗДУМЬЯ

Как известно, на обдумывание и анализ всего, что связано с чувствами и эмоциями, у мужчин уходит времени в десятки раз больше, чем у женщин. Девушка за считанные секунды определяет, нравится ей новый знакомый или нет. Она уже решила, как будут развиваться их отношения, какое у нее будет свадебное платье и придумала имена для будущих детей, а он еще пытается запомнить ее имя и определить, какого цвета у нее глаза.

А представьте, что творится у него в голове после первого свидания? Полный сумбур. Поэтому ему нужно все хорошенько проанализировать, обдумать и определить стратегию и тактику «завоевания». И на все это требуется минимум несколько дней.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА

Как правило, у мужчин жизнь упорядочена, в ней все по расписанию. Кроме учебы или работы, определено конкретное время для общения с друзьями, занятий спортом, игры он-лайн. Значит, чтобы выделить время для свиданий и общения с девушкой, следует иначе распределить все эти дела.

Не возмущайтесь, что нас поместили на третье, а то и четвертое по важности место. Так устроен рациональный мужской ум. Мы любим мужчин за их надежность, а ее без трезвого расчета не бывает. Поэтому не придумывайте миллион причин его молчания, а просто подождите, он позвонит... когда позвонит.



СКОЛЬКО БУДЕТ В ДНЯХ?

Психологи очень долго исследовали, почему мужчины никогда не звонят на следующий день после первого свидания, и пришли к определенным выводам. Сразу заметим, что они касаются самого начала отношений. Когда они уже завязались, режим общения и звонков изменится.

Большинство мужчин предпочитает не звонить по пятницам и субботам. Если вы думаете, что они настолько деликатны, что дают вам возможность отдохнуть после трудовой недели и выспаться, вы глубоко ошибаетесь. Тем более, что звонить они предпочитают вечером. Выбор дня и времени для звонка не продиктован ни вниманием, ни заботой. Просто хочется казаться более занятыми, чем на самом деле.

НИКАКОГО ТОЧНОГО ВРЕМЕНИ

Заметьте, мужчина обычно предпочитает звонить между 20:15 и 22:20. Причем, они специально отслеживают время, чтобы не позвонить точно в 20:00 или 20:30. Ждите звонка в 20:37, 21:22, 21:41. Почему они выбирают это время? Чтобы произвести впечатление внезапного, а не запланированного заранее звонка. Просто «как-то вдруг», «ни с того, ни с сего» вспомнился ваш номер и пришло решение позвонить. Признаться, вам бы никогда не пришло в голову, что его звонку предшествовали мучительные часы раздумий: когда позвонить вам, что сказать, как произвести наилучшее впечатление...

КОГДА ЖЕ ЖДАТЬ?

Итак, со временем мы разобрались, теперь нужно вычислить день вероятного звонка. Допустим, ваше первое романтическое свидание состоялось в понедельник вечером. В лучшем случае, вы дождетесь звонка от нового поклонника в среду вечером. Почему в лучшем случае? Потому что только некоторые мужчины берут на раздумья один день, большинству нужно два, а то и три дня. Если вы дали ему номер своего теле-



фона, но его обещание позвонить не прозвучало, значит ждать придется минимум три дня, а то и дольше. Следуя выводам психологов, после свидания в понедельник ждать звонка надо в четверг, в крайнем случае — в воскресенье. Вы же помните, что звонок в пятницу и субботу маловероятен.

Возможно, вы не дождетесь звонка и больше шести дней. Значит, можно уже не ждать. Так случается, если мужчина сомневается в своем успехе и боится быть отвергнутым. Но, как у любого правила, у этого тоже есть исключения: командировка, болезнь, аврал на работе и так далее, поэтому, если он все-таки позвонит и попытается объяснить вам столь долгий перерыв в общении, постарайтесь спокойно выслушать его.

ИСКЛЮЧЕНИЯ

Да, встречаются мужчины, которым правила не писаны, они могут позвонить и в пятницу, и в субботу, и даже на следующий день. Это вовсе не означает, что он без ума от вас или ему скучно и одиноко. Это означает, что он... просто позвонил вам на следующий день.

Конечно, девушкам не нравится жить «в подвешенном состоянии» и хочется услышать долгожданный звонок уже на следующий день после свидания. Но не судите своего нового знакомого слишком строго, если он предпочтет взять паузу и хорошенько подумать.

Возможно, выводы психологов покажутся вам странными или ошибочными. Они сделаны на основе долгих наблюдений и общения опыта, накопленного поколениями, но ничто не мешает вам отнестись к ним с известной долей юмора.



Джинсовая куртка к новому сезону! Удобная, практичная и невероятно стильная – такая вещь станет настоящим украшением любого гардероба.

ДЖИНСОВАЯ ТЕМА



1 Легкая курточка без воротника, манжет и пояса по нижнему краю украшена мазками красок разных цветов. Контрастная деталь в виде затемненного контура кармана служит дополнительным оригинальным украшением модели.

2 Комбинированная куртка из денима, кожи и плотного трикотажа с эксклюзивными



6



деталими: высоким воротником-стойкой, смещенной линией середины переда и контрастным карманом с планкой на полочке.

3 Укороченная курточка до пояса позволяет продемонстрировать тонкую талию и изящность фигуры благодаря шнуровке на полочках.

4 Джинсовая куртка с деталями из замши: кокеткой, бахромой и продольными полосками на рукавах, выглядит очень эффектно. Декор бусинами в цвет замши делает модель просто восхитительной!



5 Джинсовая куртка-рубашка скомбинирована из денима разных цветов, что делает ее оригинальной и стильной.

6 Классическая джинсовая куртка на этот раз представлена с эффектной деталью в виде двух воланов вдоль средней линии переда, а также фактурной лазерной отделкой.

7 Лаконичный жакетик с контрастной отделкой горловины и карманов, застежкой-молнией и притачным поясом с пуговицей по нижнему краю украшен аппликацией в виде цветочков с бахромчатыми краями.

8 Жакетик из джинсовой «варенки» без лишних конструктивных деталей декорирован в этническом стиле с помощью отрезков тесьмы и орнаментальной вышивки.

9 Классическая куртка из денима с контрастными рукавами, выполненными из плотного хлопка, с эффектной аппликацией поможет сделать ваш имидж более ярким.

10 Большой округлый вырез горловины, а также закругленные кармашки этой курточки смягчают контуры и делают модель более женственной, в целом сох-



7



8



9

40 Ваш стиль

раная формат классической куртки из денима.

11 Достаточно одной детали, чтобы превратить обычную куртку в необычную вещь! Зубчатый нижний край — секрет успеха этой модели.

12 Куртку из денима в крупный горох с цельнокроем кокеткой и трикотажными деталями: воротником, манжетами и поясом, трудно оставить без внимания.

13 Необычный крой этой модели подчеркнут двойной отстрочкой контрастными нитками, благодаря чему куртка выглядит очень оригинально и свежо.

14 Стильная куртка, точно повторяющая контуры фигуры, сплошь расшита мелкими бусинами и стразами, что делает ее несомненным хитом гардероба!



10



11



13



12



14

БРЮКИ

НЕ ДЛЯ СКУКИ



Яркие расцветки, модные принты, оригинальные фасоны, нестандартные детали – эти брюки обладают целой массой достоинств.

1 Элегантные брюки со складками и широким завышающим поясом подойдут как для офиса, так и для торжественных мероприятий.

2 Стильные брюки в полоску с асимметричной драпировкой-поясом комфортны в носке и очень эффектны. Застежка – сбоку на молнию.

3 Леггинсы для смелых! Яркая расцветка, обтягивающая ткань и провоцирующие вырезы – настоящий подарок для уверенных в себе девушек с идеальной фигурой!

ного материала. Дополнительных деталей не требуется.

7 Геометрическая четкость контрастных линий потребует идеального кроя и высочайшего портняжного мастерства, но результат того стоит! Такие брюки просто невозможно оставить без внимания.

*Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА*



4 Белые брюки из джерси обладают простым, но очень оригинальным украшением в виде нашитых полосок атласных лент разной ширины коричневого и черного цветов.

5 Самые подходящие брюки для самого жизнерадостного времени года скомбинированы из нескольких видов яркой ткани, и поэтому великолепно поднимают настроение!

6 Хотите получить максимальный эффект при минимальных затратах? Это очень просто; достаточно скомбинировать боковые детали брюк из контраст-



4

5

6

7



Я ТЕБЕ ИЗМЕНИЛА, КАЮСЬ...

Тема мужских измен не сходит со страниц женских изданий. А о своих изменах женщины предпочитают скромно помалкивать. Однако проблема женской неверности существует, и о ней нужно говорить, чтобы предостеречь всех, кто легкомысленно считает, будто справиться с ее последствиями не составит труда.

Какова бы ни была причина измены, и как бы вы ни понимали, что это ужасно, низко, подло, ЭТО УЖЕ ПРОИЗОШЛО. Вы ему изменили. Что теперь делать? Признаться или все оставить в тайне? Что ждет вас за той чертой, которую вы преступили: отчуждение и холодность или сближение и укрепление отношений?

ДВОЙНЫЕ СТАНДАРТЫ

В культурах многих народов принято прощать и даже не замечать измен мужа, однако неверность жены сурово порицается и жестоко наказывается. Даже сейчас у некоторых народов мужчине разрешается убить неверную жену, а если муж просто выгнал ее на улицу без средств к существованию и отобрал детей, то считается, что он поступил с изменницей слишком мягко.

В нашем обществе также сложилось определенное отношение к прелюбодеянию. Мужскую измену рассматривают как нечто, связанное с его физиологией, физической потребностью, и не имеющее никакого отношения к личным качествам жены изменника. А вот измена женщины — это всегда криминал. Считается, что причина женской неверности не может быть связана с биологией, что она — результат развращенности, преступление против морали, акт неповиновения, действие, которым она обесчестила своего мужа. Поэтому для мужчины измена жены — невыносимое унижение. При этом почему-то считается, что женщина никогда не испытывает этого чувства, столкнувшись с изменой мужа.

Такой, вот, двойной стандарт отношения общества к изменам. Можно сколько угодно считать такое неравенство несправедливым, но с этим ничего нельзя поделать.

Согласно исследованиям психологов, практически все мужчины (за очень редким исключением) и, как ни странно, большинство женщин считают, что женскую неверность простить нельзя, НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ.

В связи с этим, как вы правильно понимаете, ответ на вопрос: «Признаться или промолчать?» будет ПРОМОЛЧАТЬ.

СКАЗАТЬ ИЛИ НЕ СКАЗАТЬ?

Как бы ни уговаривали психологи признаться в измене, чтобы облегчить муки совести, которые чаще разрушают брак, чем сам факт измены,

НЕ ПРИЗНАВАЙТЕСЬ!

Женщины и мужчины по-разному воспринимают измену. Для женщины больнее всего узнать, что ее муж влюблен в другую женщину, восхищается ею, что она ему ближе эмоционально, ей он больше доверяет. Для мужчины наиболее жестокой будет измена, которая заключается в половой, физической близости жены с другим. Для него сама мысль, что его жена может лечь в постель с другим мужчиной, является невыносимой. К тому же, мужчины большие собственники, поэтому реагируют на измену намного болезненней.

Никогда, ни за что не рассказывайте мужу об измене. Даже если у него появятся подозрения, и он будет умолять сказать правду, поклянется, что никогда не бросит вас, только избавьте его от мучительных сомнений. Ответ один: «Нет!»

Почему? Представьте себе, что вы пошли на поводу у своей совести, во всем признались, повинились. Допустим, он так сильно любит вас, что не ушел, не бросил, и вы продолжаете жить вместе, как ни в чем не бывало. Ключевое слово здесь «КАК». Вроде бы все по-прежнему, но только «вроде бы». Потому что его душу всегда будет точить червячок сомнения. Сомнения в вас. И если

вы задержитесь на работе или в гостях у подруги, если ваш телефон по какой-то причине будет вне доступа, он станет лихорадочно представлять себе, с кем вы сейчас. И, конечно, напредставляет себе, что вы тайно встречались с любовником. А вернувшись, улыбаетесь не потому, что рады его видеть, а потому, что вспоминаете, как хорошо вам было с тем мужиком.

Шлюха! Самое страшное, что разубедить его невозможно: вы ведь однажды сделали это! А значит, он считает, что вам ничего не стоит изменить вновь.

Время от времени любой мужчина начинает сомневаться в верности жены, даже если кроме абсолютно беспочвенных подозрений у него нет никакого повода для этого. Но пока это только пустые подозрения, его можно убедить в обратном и успокоить. Ваше безупречное поведение в дальнейшем, любовь и забота укрепят его уверенность в вас как в



верной жене, и его сомнения развеются, или он сам убедит себя, что это была лишь его слепая ревность, не имеющая никаких оснований. А вот доказанный или признанный факт вашей измены отпечатается в его мозгу навсегда.

Он будет напоминать все сомнительные, на его взгляд, моменты, время от времени напоминать вам факт измены или устраивать допросы с пристрастием.

А теперь представьте себе: прошли годы, вы постарели, ушло очарование молодости и красоты. Но повод напомнить о былом бесчестии для него никуда не уйдет: «Что-то ты подурнела. Вряд ли он на тебя сейчас польстился бы!» и все в таком духе. Каково слушать такое всю жизнь!

Если вы решитесь признаться в измене и надеетесь, что ваших душевных сил хватит, чтобы прожить в такой атмосфере всю жизнь, знайте, и на смертном одре он ничего не забудет, не преминет попрекнуть.

ОЧИЩЕНИЕ ДУШИ

Если вы настолько эмоциональная натура, что совесть изложет вас и доведет до безумия, признавайтесь. Развод однозначно лучше, чем вечные терзания совести.

Правда, здесь есть одно «но». Камень со своей души вы снимете. А куда переложите? На душу мужа? Как он отреагирует на ваше признание? Думаете, сядет рядом с вами и станет разбираться в причинах? На такое способны очень редкие мужчины! Надеясь на его понимание, вы рискуете его потерять.

■ Когда-то муж признался Жанне в измене, и она его простила. Поэтому, когда у нее случилась в командировке нечаянная интрижка на одну ночь, которая ничего для нее не значила, она рассказала о ней мужу, насколько не сомневаясь, что тот поймет ее и простит, она ведь его в такой же ситуации простила.

Но муж расценил ее поступок совсем по-другому. Он усмотрел в нем тщательно продуманный акт мести, совершенный из желания оскорбить его и отплатить ему той же монетой. Мысли об измене жены стали для него наваждением. Где это было? В какой гостинице? Какая была кровать? Сколько раз они делали это? Какие у нее были духи? Он так и не смог отделаться от этих мыслей, так и не согласился с точкой зрения Жанны. Он продолжает видеть в измене ее мстительность, его наказание и говорит, что не сможет ей доверять, как прежде.

Вот и получается, душу Жанна очистила, а что дальше? Сумеет ли супруги сохранить семью?

ВЫНУЖДЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ

Бывают ситуации, когда факт измены становится известен мужу со слов человека, которому он не может не поверить, и тогда у жены выбора нет: приходится признаваться.

■ Елена призналась в измене своему мужу, когда тот, услышав об этом от своего луч-

шего друга, задал ей вопрос напрямую: было или не было? Застигнутая врасплох, она рассказала ему все: да, она изменяла ему с сослуживцем, хотела рассказать обо всем, но не смогла найти подходящего момента. Сказала, что даже рада, что тайна наконец раскрылась, и теперь они вдвоем могут обсудить произошедшее. Однако муж не разделял ее радости. Он заявил, что не хочет даже слышать ее объяснений, и велел собирать вещи, поскольку их брак больше не существует.

стует. Он так и не пошел с ней на контакт, и в конце концов они развелись.

Услышав провокационный вопрос в лоб, редко кто может собраться в доли секунды и придумать правдоподобную отговорку. А врать, если «поймали на горячем», не стоит. Враньем вы только укрепите недоверие. Так что в таких случаях лучше признаться, только без интимных подробностей.

МУДРОЕ РЕШЕНИЕ

Ответьте себе на такой вопрос: «Если никто не узнает о вашей измене, повредит ли сам факт измены вашему браку?»

■ У Кати пять лет назад был роман на стороне, но мужу она не сказала об этом ни слова. Временами она чувствует раскаяние и сожаление — из-за того, что приходилось скрывать это от любимого. Она понимает, что даже честный рассказ об измене не может быть компенсацией Большого Обмана и объясняет свое молчание так: «Это — обман, предательство, и с этим мне придется жить всю оставшуюся жизнь. Я, а не он, нарушила верность, и я не хочу, чтобы он мучился из-за этого».

■ Евгения тоже не собирается рассказывать мужу о своей неверности, за которую она чувствует вину, потому что уверена, что муж никогда не поймет мотивов, побудивших ее к измене.

«Почему я сделала это? Может, хотела поиграть в свободную женщину, заведя роман на стороне, а может, просто разозли-



лась на мужа? Какая разница? Я не хочу впутывать его в это. Я считаю, что любая измена — это потворство запретным желаниям, нарушение обещания, данного когда-то любимому человеку, так что я не хочу, чтобы он переживал из-за моего греха».

ВАШ ВЫБОР

Прежде чем решить, что делать, следует принять во внимание многое: характер вашего мужчины, чувства к нему, желание сохранить отношения. Считаете ли вы, что супруг может прийти в ярость, узнав о происшедшем? Помните, по статистике, большинство преступлений против женщин совершается близкими им мужчинами именно из-за ревности.

А что будет, если он предложит вам расстаться?

Сможете ли вы провести всю оставшуюся жизнь без него, постоянно при этом испытывая боль и угрызения совести?

Есть ли у вас хотя бы слабая надежда, что правда даст вам облегчение, очистит совесть, что прощение — неотъемлемая часть любви?

Или вы думаете, что если все расскажете, ваш мужчина будет вам благодарен? А может, вам просто нужно исповедаться, чтобы облегчить душу? Тогда лучше обратиться к священнику.

ПРИЗНАЙТЕСЬ СЕБЕ: несмотря на то, что вы, наверняка, замечательная женщина, вы нарушили один из главных законов морали. Вы сделали то, за что многие женщины заплатили потерей семьи, детей, уважения и даже жизни. Вспомните о том, как общество судит неверных женщин.

С другой стороны, никто лучше вас не знает вас, вашу жизнь, ваши мотивы, ваши чувства, вашего мужа. Поэтому говорить или не говорить о своей измене, — решать вам.

Но если вы осознаете последствия своего признания, если вы хотите сохранить отношения с супругом, если жалеете о случайной связи и хотите ее забыть, **ЗАБУДЬТЕ!**

с 15 апреля по 15 мая

Гороскоп

Астролог-консультант Николай БУРЯ

ОВЕН. Вторая половина апреля — благоприятное время для реализации важных дел. Не исключены проблемы с новыми знакомыми из-за ошибок и взаимного непонимания. Первая половина мая благоприятна для решения многих проблем, в том числе и семейных. Финансовая ситуация улучшится. Возможны приятные сюрпризы и даже подарки судьбы.

Неблагоприятные дни в апреле: 16, 20, 24, 28. В мае: 4, 8, 12.

ТЕЛЕЦ. В период с 15 по 21 апреля возможно ухудшение самочувствия. Больше времени уделяйте здоровью. После 22 апреля придется активно включиться в работу. С 1 по 15 мая вас ждут приятные сюрпризы. Вы сумеете уладить возникшие ранее конфликты, выйти в свет, побывать на премьерах, встретиться в непринужденной обстановке с приятными людьми.

Неблагоприятные дни в апреле: 17, 21, 27. В мае: 1, 7, 11, 15.

БЛИЗНЕЦЫ. Если вы собираетесь в поездку во второй половине апреля, отправляйтесь после 18 числа. К концу месяца ваша предприимчивость возрастет и вы сумеете добиться успеха в разных сферах жизни. Первая половина мая будет напряженной. Переутомление может привести к ухудшению здоровья. С 11 по 15 мая опасайтесь недоброжелателей.

Неблагоприятные дни в апреле: 16, 19, 24, 30. В мае: 4, 9, 13.

РАК. После 15 апреля дела пойдут успешнее, вы сумеете правильно оценить ситуацию и использовать помощь близких людей. В первой половине мая романтические поездки, пикники, встречи создадут приятный микроклимат в общении с окружающими, а также благоприятно отразятся на здоровье. В период 10-15 мая возможны непредвиденные финансовые потери.

Неблагоприятные дни в апреле: 17, 22, 26. В мае: 1, 5, 10, 15.

ЛЕВ. Во второй половине апреля могут открыться благоприятные перспективы в работе, главное разглядеть и не упустить представившийся шанс. После 29 апреля следует проявить повышенное внимание к своему здоровью. В первой половине мая вам придется справиться с проблемами, которых окажется предостаточно. Берегите здоровье, избегая ненужных конфликтов.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 22, 26. В мае: 6, 10, 14.

ДЕВА. Во второй половине апреля главные события могут проходить в семейном кругу. Подойдут к завершению важные работы по строительству или ремонту. Возможны интересные поездки и путешествия. В первой половине мая предстоит много встреч с близкими, нужными и просто приятными людьми, вполне вероятно удачное решение многих вопросов.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 22, 26. В мае: 2, 6, 10, 14.

ВЕСЫ. Стремление во что бы то ни стало утвердить свою точку зрения с 15 по 20 апреля сослужит вам плохую службу в личных и семейных отношениях. Поспешные действия в финансовой сфере с 25-го по 29-е приведут к убыткам. В начале мая придется завершать старые дела и решать финансовые проблемы. Возможен небольшой профессиональный и материальный прогресс.

Неблагоприятные дни в апреле: 15, 19, 23, 29. В мае: 3, 8, 12.

СКОРПИОН. С 15 по 23 апреля вы можете стать объектом критики. В первой половине мая у вас появится прекрасная возможность провести время с семьей, близкими людьми, урегулировать прошлые проблемы в отношениях с возлюбленными. К сожалению, финансовая ситуация будет не очень устойчивой, поэтому в тратах необходимо будет проявить благоразумие.

Неблагоприятные дни в апреле: 15, 19, 23, 29. В мае: 2, 6, 11, 14.

СТРЕЛЕЦ. С 15 по 20 апреля скрытые интриги и соперничество могут осложнить карьеру и отразиться на здоровье. После 21 числа появится возможность укрепить материальное положение, отношения с окружающими. В первой половине мая в ваших делах могут произойти успешные преобразования. Появятся новые возможности или источники доходов.

Неблагоприятные дни в апреле: 15, 19, 23, 30. В мае: 4, 9, 13.

КОЗЕРОГ. Во второй половине апреля в семейных и любовных отношениях возможны проблемы, конфликты с детьми. С 1 по 5 мая возможны встречи со старыми друзьями, родственниками, которые могут приехать издалека. В семейной и личной жизни проблем не предвидится. Недружные пары на время забудут о своих обидах. Финансовая ситуация останется стабильной.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 22, 27. В мае: 1, 5, 10, 14.

ВОДОЛЕЙ. Во второй половине апреля большая часть рабочих проблем пойдет на убыль, но в личной жизни возможно беспокойство. Кому-то из пожилых родственников может потребоваться ваша помощь. Первая половина мая принесет гармонию в семейные отношения, финансовую прибыль, интересные встречи, поездки и удачные покупки.

Неблагоприятные дни в апреле: 15, 20, 24, 28. В мае: 4, 8, 13.

РЫБЫ. Во второй половине апреля забывчивость и неосмотрительность могут привести к неприятностям в работе. В первой декаде мая вас ждут интересные встречи, поездки, новые знакомства. После 9 числа больше времени придется уделять домашним делам. Будет велико желание опустошить кошелек. Будьте разумны в тратах и не берите с собой много денег! Возможны потери.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 21, 26. В мае: 1, 7, 10.

ЭТА НЕПОСТИЖИМАЯ ЛУНА!

Луна — спутник Земли и самая близкая к ней планета, о которой сложено много мифов и легенд. Но главное — бесспорно: Луна имеет огромное влияние на все живое на Земле. Наблюдая за Луной, ее фазами, восходом и заходом, ростом и убыванием, люди научились делать прогнозы погоды, предсказывать урожай, а также обратили внимание, что организм людей, а особенно женщин, напрямую связан с энергетическими воздействиями Луны. Кроме всего прочего, считается, что по началу первого дня менструального цикла можно определить события в жизни женщины на период до следующих месячных. Для этого нужно учесть время суток, день недели и число месяца начала очередного цикла, затем совместить предсказания.



ИТАК, МЕСЯЧНЫЕ НАЧАЛИСЬ

1. Время суток

Утро (6:01 — 9:30) — любовь и радости, хорошее настроение, счастье в дом. Первая половина дня (9:31 — 14:30) — предстоящий период будет удачным во всех делах. Вторая половина дня (14:31 — 23:30) — приносит уныние, скуку и усталость в последующие дни. Ночь (23:31 — 6:00) — потери, разлуки, огорчения, болезни, слезы.

2. Дни недели

ПОНЕДЕЛЬНИК — множество дел, беспокоество, победа в каком-то важном деле или приятный подарок.

ВТОРНИК — неожиданная встреча с друзьями, романтическая — с незнакомцем.

СРЕДА — возможны неприятные хлопоты, ссора.

ЧЕТВЕРГ — не исключено неожиданное приглашение в гости, случайное застолье. Постарайтесь, чтобы вам потом не было за что-то стыдно.

ПЯТНИЦА — предстоит трудный период, преодолеть который поможет терпение.

СУББОТА — приятные события, исполнение многих желаний.

ВОСКРЕСЕНИЕ — предстоящий период цикла обещает быть удачным во многих отношениях, особенно в любви.

3. Число месяца

1 — хорошее настроение и ощущение счастья на всем протяжении цикла

2 — кто-то или что-то надолго испортит настроение

3 — возможна ссора, которая может вы-

литься в скандал или скоро забыться

4 — хороший день, который обернется скорым ощущением счастья

5 — предвещает получение какого-то подарка

6 — возможно кто-то будет злословить о вас или вам будут рассказывать о ком-то неприятные вещи. Не принимайте близко к сердцу и не передавайте дальше

7 — покажет, что кто-то вас преданно любит. Подумайте, как сохранить эту любовь

8 — вы будете весь период цикла кого-то сильно ревновать

9 — вам грозят неприятности из-за сплетен. Чем спокойнее вы отнесетесь к ним, тем легче для вас пройдет этот период

10 — обещает, что в предстоящий период вы будете влюблены. В кого? Возможно, в собственного мужа. А почему бы и нет?

11 — можете быть уверены, что ваш возлюбленный не станет вам изменять, по крайней мере — до конца цикла

12 — возможно, вас кто-то обольстит своим очарованием, а возможно, воспользуется услугами магии, чтобы привлечь ваше внимание

13 — много непредвиденных ситуаций, разрушение планов. Что ж, «чертова дюжина», придется немного пострадать

14 — сулит получение приятных новостей.

15 — тоже возможны новости, но на этот раз неприятные

16 — держите язык за зубами, чтобы не поплатиться за свою болтливость

17 — надолго или нет, но возможна разлука с любимым

18 — вы будете влюбчивы в этот период

19 — число говорит не о легком флирте или мимолетной влюбленности, а о возможной серьезной и крепкой любви

20 — не очень радостное предсказание: ва-

ша любовь будет безответной

21 — будьте внимательной и осторожной: кто-то нечестен с вами

22 — сулит материальные выгоды, возможные денежные поступления

23 — вы будете счастливы на протяжении всего цикла

24 — скоро вас посетят неожиданные гости, возможно, издалека

25 — обещает новое приятное знакомство

26 — говорит о том, что кто-то вас пожалеет и поможет

27 — обещает исполнение ваших желаний

28 — предвещает удачу в делах

29 — в этот период что-то сильно вас огорчит, и вы прольете немало слез

30 — говорит о взаимной симпатии к какому-то человеку

31 — обещает неожиданное глубокое чувство или приключение.

Рассматривать все три вида примет нужно во взаимосвязи. Например, цикл начался 26 числа в пятницу, ночью. Что ожидает вас в этом случае? Возможно неожиданное неприятное известие (пятница), болезнь или разлука (ночь), но найдется кто-то, кто вас пожалеет (26 число). Или, 5 числа в субботу, утром. Вас ждет исполнение желаний, возможно объяснение в любви, получение подарка и хорошее настроение на протяжении всего цикла.

Предсказания могут быть разными, как приятными, так и не очень. Не стоит огорчаться. Вы же предупреждены заранее, значит, сможете подготовиться к неприятностям, а это уже, согласитесь, немало. Возможно, некоторые из вас отнесутся к этому скептически. Значит, просто развлекитесь.

Но попробуйте проверить!

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ТАК ВАС любит!

Любовь, как любое событие, имеет свои этапы, каждый из которых развивается по особому сценарию. Как определить, находятся ваши отношения на стадии влюбленности или уже переросли в крепкие серьезные узы и можно выбирать свадебное платье?

ГЛУПОСТИ ВЛЮБЛЕННОГО

Каких только глупостей ни делают мужчины, чтобы добиться благосклонности своей избранницы! Одни заваливают цветами и конфетами, другие готовы ночь напролет петь серенады, третьи таскаются через весь город пешком в любую погоду. Каждый влюбленный выбирает свой путь завоевания женского сердца, используя при этом всю свою неисчерпаемую фантазию. Но иногда мужчины так стараются, что забываются, начинают делать глупости и попадают в смешное положение.

Хорошо, если потом молодой человек сам понимает, насколько глупым было его поведение и что именно оно стало причиной разрыва отношений, ведь не каждая готова понять и простить. А рискнув и выставив себя на посмешище, незадачливый рыцарь может потерять свою любовь.

Мы предлагаем вам истории таких мужчин.

Однажды мы с девушкой, за которой я только начал ухаживать, куда-то торопились, и я вел машину на большой скорости. Сначала она закрывала глаза, потом стала просить сбавить скорость, а я разливался соловьем, рассказывал ей, какой я опытный водитель, уверял, что бояться нечего. Когда, стараясь проскочить под закрывающийся слякбаум, мы почти получили им по крыше автомобиля, она потребовала остановить машину, вышла, сказала: «Не приходи больше и не звони мне, я еще пожить хочу». Я так и не понял, почему она обиделась, ничего ведь не случилось! **Дмитрий, 31.**

Когда мне было 16 лет, я встретился со своей первой девушкой. Однажды я решил показать ей, какой я крутой парень, и, допив колу из банки, попытался расплющить ее о свой лоб. Этим трюком я неоднократно развлекал друзей, но в тот раз почему-то промахнулся и со всей силы ткнул себе банкой в глаз. Она чуть не умерла со смеху, потом пожалела меня и выдала пакет

со льдом. В результате я получил не только удар по самолюбию, но и огромный синяк на пол-лица. Больше я никогда не пытался так выпендриваться перед девушками. Зачем выставять себя дураком? **Федор, 27.**

Я уже два года ходил в тренажерный зал, когда там появилась девушка-тренер необыкновенной красоты. Она подошла ко мне, когда я собирался работать со штангой, и стала расспрашивать о тренировках. Не желая упустить момент и показать ей, на что я способен, я привесил на штангу несколько лишних «блинов», вес получился раза в два больше того, с которым я обычно работал. Я лег на спину и попытался поднять штангу, в результате она опустилась мне на грудь и придавила меня. Девушке пришлось позвать на помощь трех парней...



Она отругала меня за неосторожность и отошла. А я потом три месяца лечил растяжение мышц и связок. **Марк, 22.**

Мы встречались всего пару недель, но все это время я расписывал ей, какой я крутой компьютерщик. А потом у нее сломался

ноутбук, и она попросила меня посмотреть, что с ним случилось. Я чуть не опозорился, но быстро нашел выход из положения. Раскрыл ноутбук, заглянул в него, сказал, что поломка ерундовая, но починить сразу не могу, нужны инструменты, которые есть у меня дома. Забрал ноутбук с собой и сразу отнес к другу, который разбирается в компьютерах. Чтобы не раскрыть обмана, пришлось за свои деньги купить дорожную запчасть, которая «полетела» в ноутбук. После того, как она принесла мне неисправный ноутбук от третьей своей подруги, пришлось найти предлог и поругаться с ней. Ремонт компьютеров ее подруг за свои деньги не входил в мои планы. **Максим, 21.**

Мы с моей девушкой решили поехать на турбазу на пару дней: искупаться в речке, насладиться шашлыками. Правда, суббота у нее была рабочая, но она нашла выход, решила пойти сдать кровь, чтобы, как всякий донор, получить на работе отгул. Конечно, я не мог отпустить ее одну на такое благое дело. Выставил себя опытным донором, а на самом деле — дураком. Я не знал своей группы крови, что для донора недопустимо. А потом еще и в обморок хлопнулся. Какое это было позорище! К счастью, она оказалась девушкой доброй и сердобольной. Сказала, что с мужчинами так часто бывает, а мне надо было не храбриться, а сразу сказать, что я первый раз сдаю кровь. В общем, обман она мне простила, но попросила больше дурью не маяться. **Евгений, 26.**

Ситуации, в которые влюбленные мужчины сами загоняют себя, вызывают улыбку. Возможно, их девушкам в таких ситуациях бывает за них стыдно. Кто-то даже навсегда прекращает отношения с вруном и паяцем.

Милые девушки! Будьте к юношам, переоценившим свои силы и возможности, снисходительны. Ведь все это произошло с ними из-за того, что им хотелось произвести впечатление на вас. А то, что впечатление получилось со знаком минус, они поняли лишь

тогда, когда все уже произошло и исправить ничего нельзя. Простите им их неловкость. И помните, что тот, кто не умеет прощать, не умеет и любить. Возможно, если вы простите своему молодому человеку глупый поступок, у ваших отношений появится шанс перейти на более серьезный уровень.

ЕСТЬ ЛИ У НЕГО СЕРЬЕЗНЫЕ НАМЕРЕНИЯ?

Вы встречаетесь уже полгода. Готов ли ваш избранник перейти к серьезным отношениям? Как определить это по его поведению, ведь словами он вряд ли вам что-то скажет? Мужчины настроены действовать, а не вести сердечные разговоры, обсуждать планы на дальнейшую жизнь и брак. А мудрые женщины и не пристают к мужчинам с такими разговорами. Они сами определяют, он всего еще только влюблен или уже не мыслит своей жизни без любимой, внимательно присмотревшись к его поступкам. Есть четыре признака, которые явно показывают, что у мужчины серьезные намерения. Надо лишь разглядеть их.

ОН ПРОВОДИТ С ВАМИ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ

Если мужчина вместо того, чтобы провести выходной с друзьями, на рыбалке, в бане или перед телевизором, даже если показывают чемпионат мира по футболу, спешит на свидание с вами — это явный признак, что он нуждается в вас. Если вместо вопроса: «Что ты делаешь в субботу?», он интересуется: «Куда мы идем в субботу?», — это свидетельство того, что вы прочно вошли в его жизнь. Можно сказать, что достигнут тот уровень взаимоотношений, когда вы стали настолько тесно связаны эмоционально, что раздельное времяпрепровождение кажется вам обоим чем-то абсурдным.

Я был влюблен несколько раз, но к этой девушке как будто прикипел. Мы проводим все свободное время вместе не только потому, что нравимся друг другу, а потому, что я ощущаю пустоту, если ее нет рядом со мной. Иван, 23.

ОН БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСУЕТСЯ ВАШЕЙ ЖИЗНЬЮ

Не секрет, что способности мужчины слушать и слышать, мягко говоря, оставляют желать лучшего. Вряд ли он станет интересоваться деталями, если вы начнете рассказывать ему о том, как ваша сестра рассталась со своим другом-неудачником или о том, как преподаватель придирался к вам на экзамене. Но если он ловит

каждое ваше слово, особенно, если это информация личного характера, например, о вашей жизни, семье, привычках, увлечениях, задает уточняющие вопросы, значит, ему дорого все, что связано с вами.

Я помню, как моя тогда еще будущая супруга рассказывала, что из родственников будет на праздничном обеде, на который она пригласила и меня. Я спросил у нее: «А твоя кузина, та, что чуть не утопила тебя в реке, когда тебе было 11 лет, тоже будет?» Она была поражена, что я помнил эту историю. А я и сам, мягко говоря, был удивлен. Именно тогда я в первый раз осознал, насколько мне интересно и дорого все, что касается ее самой и ее жизни. Александр, 43.

ОН БОЛЬШЕ ЗАБОТИТСЯ

На ранней стадии отношений, когда все представляется в розовом свете и кажется, что жизнь состоит из одних радостей и увлечений, вы предпочитаете встречаться только для того, чтобы вместе отдохнуть и насладиться обществом друг друга. А подготовка к трудному экзамену, неприятности на работе, болезнь родственника считаются личными проблемами каждого из вас. Если же он не только приглашает вас весело провести время, но и настойчиво предлагает помощь в трудных ситуациях, заботится о вас, значит, его отношение к вам становится все серьезнее.

Я помню, как-то у нее был грипп с высокой температурой, так я все время проводил с ней. Все мои дела, которых было невпроворот, отступили на второй план. Именно тогда я понял, кто для меня самый главный человек. Антон, 35.

ОН С ВАМИ ПЕРВОЙ ДЕЛИТСЯ НОВОСТЯМИ

Когда у мужчины появляется какая-то сногшибательная новость, естественно его желание поделиться ею с самыми близкими людьми, друзьями и родственниками. Но если он набирает ваш номер телефона первым, значит, вы стали близким человеком, его доверенным лицом номер один.

Всякий раз, когда случается что-то важное, я тотчас же звоню моей девушке. Я даже не задумываюсь, звонить ей или нет, я просто должен это сделать, иначе меня разорвет. Олег, 24.

Если ваш молодой человек перестал пускать пыль в глаза из желания привлечь ваше внимание и показать, какой он замечательный, если в его поведении вы заметили признаки теплого и дружеского отношения к вам, значит, вы заняли в его жизни важное место, стали самым дорогим для него человеком.



В каждом доме техники становится столько, что уже непонятно, «кто в этом доме хозяин» — мы или приборы и гаджеты. Да, все они очень облегчают и разнообразят нашу жизнь, вот только проводов от них очень много. Мало того, что они вечно путаются у нас под ногами, так еще выглядят не очень эстетично, норовят испортить интерьер. Как же решить эту проблему? Очень просто! Можно попробовать их спрятать, замаскировать или... превратить в необычное украшение жилища!



ЧУДЕСА ИЗ ПРОВОДОВ

Например...

- Украсить провод пластиковыми фигурками: сделать из провода стилизованную веточку с листочками и посадить на нее птичку.
- Создать на стене силуэт рамки от картины, деревьев, цветов — да чего угодно!
- Изобразить причудливый узор контрастным по цвету проводом.
- Замаскировать провода среди им подобных, только уже выполненных в виде веток деревьев с птичками и листочками, оформленных в единую настенную композицию.
- Создать на потолке настоящий арт-объект — стилизованную лампочку со светильником.





Подготовила
Валентина КИРНОС



Тест

Секс — это вы?...

Вы прошли, как бриллиант сверкнул — и позади остался лежать штабелями поверженный сильный пол?! Или прошли — словно серой мышкой проскочили, а вокруг никто и бровью не повел?..

Вы чувственно привлекательны и пользуетесь этим? Или запечатываете всю себя — лицо, тело, характер — маской застенчивости и неуверенности? Этот тест даст вам возможность оценить уровень вашей сексуальной привлекательности и поможет добрым советом...

1 Это был бы обычный вечер с друзьями, если бы кто-то из них не привел с собой симпатичного новенького — своего приятеля. Чтобы обратить на себя его внимание, вы...

- а. В разговоре слегка повышаете голос, чтобы привлечь его внимание.
- б. Вдруг оказываетесь чрезмерно веселы, и начинаете смеяться больше, чем нужно.
- в. Стараетесь вести себя естественно, но многозначительных задумчивых взглядов в его адрес не скрываете.
- г. Находите любой предлог, чтобы встать со своего места и «случайно» оказаться рядом с гостем, чтобы вас познакомили.
- д. Ничего не делаете специально, эти явные уловки — не ваш стиль покорения мужчин.

2 Если бы вам однажды пришла в голову мысль что-то в себе изменить, то вы...

- а. Сделали бы небольшую пластическую операцию.
- б. Оставили бы все, как есть: «Пусть я не совершенство, но я — такая!»
- в. Оставили бы все, как есть, потому что вы себе очень нравитесь.
- г. Изменили бы все.
- д. Что-нибудь изменили бы, если бы не страх, что неудачная операция может ухудшить положение.

3 Когда вы смотрите на себя в зеркало, вы...

- а. Всего лишь проверяете: все ли в порядке?
- б. Главным образом разглядываете лицо, нет ли «ненуж-

ных» изменений.

- в. Рассматриваете себя со всех сторон — образ должен быть идеальным.
- г. Часто раздеты — ведь не всегда же на вас будет одежда...
- д. Оцениваете прежде всего, в порядке ли ваша одежда.

4 У вас randevu в ресторане. Вы входите туда одна...

- а. Для окружающих это обычно проходит почти незамеченным.
- б. Притягиваете все взгляды, как магнит.
- в. Официант улыбается вам еще издали.
- г. Стараетесь принять гордый, независимый вид.
- д. Подумаешь, эка невидаль: прошествовать мимо столиков!..

5 По-вашему, инстинкт — это...

- а. Верный товарищ, он не подведет.
- б. Нечто, чему нельзя слишком доверяться.
- в. Глупость, да и всё!
- г. Знамя наслаждения, поднятое над поверженными баррикадами правил.
- д. Нечто, присущее животным.

6 Вы приходите домой проголодавшись, но обед еще не готов. Вы...

- а. Злитесь и не находите себе места.
- б. Пытаетесь отвлечься.
- в. Открываете холодильник и «заглатываете» все, что попадает под руку.
- г. Стараетесь поторопить того, кто готовит.
- д. Ищете что-нибудь, чтобы «заморить червячка».

7 По ошибке вы попадаете

на пляж nudистов. Вы...

- а. Тут же присоединяетесь к обнаженной публике и проводите день весьма приятно.
- б. Немедленно в возмущении удаляетесь.
- в. Уходите, но не слишком торопясь.
- г. Надеетесь, что вас никто не видел.
- д. Раздеваетесь, чтобы не отличаться от других, но это вам не нравится.

8 Когда вы наедине с партнером, вы раздеваетесь...

- а. Аккуратно складывая снятые вещи.
- б. Второпях, бросая вещи куда попало.
- в. Нарочито медленно.
- г. В ванной, в одиночестве.
- д. Даете партнеру себя раздеть.

9 По-вашему, что в вас самое «секси»?

- а. Взгляд: он не скрывает ваших желаний.
- б. Фигура: у вас «именно те» размеры.
- в. Великолепная кожа, по крайней мере, все так говорят.
- г. Ваше легкое, беззаботное отношение к жизни.
- д. Ничего такого.

10 Чтобы быть привлекательным, мужчина должен иметь...

- а. Опыт.
- б. Ум.
- в. Деньги.
- г. Способность располагать к себе.
- д. Непринужденность в поведении.

11 Чтобы быть привлекательной, женщина должна иметь...

- а. Красоту.
- б. Ум.
- в. Способность располагать к себе.
- г. Нежность.
- д. Элегантность.

12 Когда вы разговариваете с человеком противоположного пола, обычно он...

- а. Слушает, глядя вам в лицо.
- б. Слушает, глядя на вас.
- в. Слушает, но взгляд не сосредоточен на вас.
- г. Такое впечатление, что он вас не слушает.
- д. Не столько слушает, сколько смотрит, а вам это нравится, потому что порой один взгляд бывает красноречивее многих слов.

13 Кофе вам больше нравится...

- а. Очень сладкий.
- б. Без сахара.
- в. С молоком.
- г. Сладкий.
- д. Не очень крепкий.

14 Реклама, по-вашему...

- а. Вранье ради продажи.
- б. Забавна.
- в. Вечный раздражитель.
- г. Соблазнительна.
- д. Источник полезной информации.

15 По-вашему, наибольшую неловкость испытываешь, когда...

- а. Вас без стеснения осматривают с головы до ног.
- б. Вы — единственная женщина в довольно тесном кружке.
- в. Неосторожно разбиваете бокал в очень дорогом ресторане.
- г. Заглядевшись на что-то,

споткнулись и упали на улице.

д. Вдруг понимаете, что друзья над вами смеются.

16 Завтрак в постели...

а. Это роскошь, которую вы любите позволять себе, когда вы одна.

б. Это по-настоящему удовольствие, когда вы вдвоем.

в. Это прекрасный способ наполнить всю постель крошками.

г. Это неудобно, да и нужды нет...

д. Вам бы хотелось, но нет времени.

17 Весы показали лишние килограммы...

а. Немедленно, с этой же секунды — строгая диета, пока вес не придет в норму!

б. Вы даете себе обещание не перебарщивать с едой.

в. Размышляете о диете, гимнастике, массажах, но дальше размышлений дело не идет.

г. Составляете программу диеты, гимнастики и массажа и почти сразу переходите к действию.

д. Не обращаете на это особого внимания, есть более важные вещи.

18 Напекающий взгляд на улице — это...

а. Почти непременный ваш спутник.

б. Хотелось бы испытать хотя бы однажды — вдруг понравится?..

в. Нескромность.

г. Свидетельство вашей привлекательности.

д. Что-то неприятное.

19 Ваша одежда...

а. Подчеркивает ваши достоинства и скрывает недостатки.

б. Следует моде.

в. Оригинальна и характеризует вас.

г. Удобна и функциональна.

д. Одежда как одежда, к чему ей много внимания...

20 Флирт, по-вашему...

а. Что-то возбуждающее.

б. Что-то глупое.

в. Нечто незначительное.

г. Что-то забавное.

д. Прекрасная возможность «поддерживать в тонусе» свое искусство соблазнения.



ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ

51

1.	а-1	б-3	в-4	г-5	д-2
2.	а-3	б-1	в-4	г-5	д-2
3.	а-3	б-4	в-5	г-1	д-2
4.	а-3	б-5	в-4	г-1	д-2
5.	а-5	б-3	в-2	г-4	д-1
6.	а-2	б-4	в-5	г-1	д-3
7.	а-4	б-2	в-5	г-3	д-1
8.	а-1	б-3	в-5	г-2	д-4
9.	а-3	б-5	в-4	г-2	д-1
10.	а-1	б-2	в-5	г-3	д-4
11.	а-5	б-2	в-3	г-1	д-4
12.	а-4	б-5	в-3	г-2	д-1
13.	а-5	б-4	в-2	г-1	д-3
14.	а-2	б-4	в-1	г-5	д-3
15.	а-2	б-1	в-3	г-4	д-5
16.	а-5	б-4	в-2	г-1	д-3
17.	а-5	б-4	в-1	г-3	д-2
18.	а-5	б-3	в-1	г-4	д-2
19.	а-3	б-5	в-4	г-2	д-1
20.	а-3	б-1	в-2	г-4	д-5

РЕЗУЛЬТАТ

Менее 28 баллов

Девушка, ау! Вы заблудились, правильный путь лежит в другом направлении! Сексапильность — это неплохо, это ваша привлекательность для сильного пола. Так что, начните сначала и делайте всё обратное тому, что вам приходит в голову.

От 28 до 51 балла

Уровень вашей сексуальной привлекательности не настолько мал, чтобы его легко скрыть, но вы для этого прилагаете немало усилий.

Возможно, вы слишком застенчивы, но не заботитесь о своем внешнем облике и манерах не всегда справедливо — встречают-то, все-таки, по одежке.

От 52 до 70 баллов

Вы — воплощение нормы, но в данном случае это не очень хорошо, нужно суметь, как пел Цой, «выйти из ряда вон»! Для улучшения положения придется приложить некоторые усилия, перестать терзать себя тем, что все лучше вас, подвергнуть это сомнению, а в крайнем случае — наплевать, радоваться жизни и быть во всеоружии своей растущей день ото дня привлекательности!

От 71 до 93 баллов

Вам повезло: в вас сокрыто (и просится наружу!) уникальное сочетание уверенности и непринужденности, при этом — никакого бесстыдства. А если природа наградила вас еще и приятной внешностью, то у вас, вообще, всё в ажуре. Тогда вперед, к любовным подвигам и сексуальным утехам!

От 93 до 100 баллов

Вы знаете, что среди тех, кто умеет сам создавать свою сексуальную привлекательность, вы могли бы вести мастер-классы? Если, конечно, вы ответили на вопросы теста не только искренне, но и трезво оценивая те или иные стороны своей личности. Имейте в виду, что вы обладаете оружием страшной притягательной силы, но притягивать все подряд совершенно не нужно — будьте разумны, подходите к отбору тех, кого хотите взять в плен, взвешенно и осторожно!..



«УЧЕНЫЙ» ИЛИ «МИСТИК»?

Будущий академик родился 12 марта 1863 года в Санкт-Петербурге в либерально-дворянской семье профессора политической экономии Ивана Васильевича Вернадского.

Мировоззрение юного Владимира формировалось под влиянием отца — широко образованного человека, придерживавшегося весьма прогрессивных взглядов, и сводного брата Николая — талантливого художника и поэта.

С раннего детства Владимир был наделен странными и очень пугавшими его свойствами: он страдал наследственным лунатизмом, а также во сне и наяву (как при галлюцинациях) общался с отсутствующими рядом или вовсе умершими близкими людьми, причем видел и слышал их абсолютно четко и ярко.

После смерти брата Николая, с которым Владимир был очень близок душевно, он «из-за страха» стал глушить в себе возможность к такого рода «контактам». С годами, как писал в своих воспоминаниях сам Вернадский, он сознательно закрыл для себя «область каких-то неизведанных и неизвестных в своей основе переживаний». Владимир Иванович сознательно учился управлять своей природой, своим сознанием, чтобы не допускать проявления парапсихологических качеств; он выбрал путь углубления не в тайны человеческой психики, а в многообразие окружающей природы и познание ее закономерностей, строгое научное знание предпочел результатам зыбких умопостроений с большой долей мистики...

И все же, несмотря на то, что, не понимая природы своей уникальной одаренности, Вернадский практически «изжил» ее в себе еще в отрочестве, ясновидческие способности возвращались к нему в моменты физических и душевных кризисов на протяжении всей жизни.

НАУКА И БРАТСТВО

...В 1881 году Вернадский окончил гимназию, в 1885-м — физико-математический факультет Петербургского университета. Уже во время учебы стала заметной разносторонность его научных увлечений — почвоведение и физическая география, минералогия и химия, биоло-

гия и философия, история и литература, — причем в каждой из отраслей он старался работать основательно, как вполне сформировавшийся серьезный ученый.

Как мог не получиться из юноши выдающийся ученый и мыслитель, если юноша был талантлив, а науку ему преподавали такие корифеи, как Сеченов и Бекетов, В.В. Докучаев и Д.И. Менделеев! О всесторонней одаренности его говорит и то, что он изучил все языки славянской группы, а также английский, немецкий, французский и ряд других, что очень помогло ему впоследствии в многочисленных научных командировках в разные европейские страны.

Университетские годы стали временем формирования и нравственного, человеческого облика той выдающейся личности, какой был Владимир Иванович Вернадский.

Именно в эти годы он находит не просто единомышленников, а — друзей; не просто друзей, а и — единомышленников. Это были будущие крупные деятели русской науки и культуры: историки А.А. Корнилов и И.М. Гревс, геоботаник А.Н. Краснов, индолог академик С.Ф. Ольденбург, его брат Ф.Ф. Ольденбург, педагог-просветитель, общественный деятель и писатель Д.И. Шаховской, физиолог Н.Г. Ушинский.

Объединяемые сходными суждениями о смысле и цели жизни, готовые цели эти достигать и претворять в реальность свои идеи, молодые люди основали своего рода духовную общину, или братство, которое просуществовало тридцать пять лет и имело колоссальное влияние на все стороны жизни друзей. История братства прекратилась лишь «за отсутствием в живых» почти всех членов его...

БРАТСТВО И СЕСТРЫ

Особую сердечную теплоту вносили в жизнь братства и несколько замечательных женщин: жена И.М. Гревса Мария Сергеевна Зарудная с сестрой и их двоюродная сестра Наталья Егоровна Старицкая, в те годы — просто Наташа.

Родилась Наташа в семье известного юриста и прогрессивного государственного деятеля Егора Павловича Старицкого, получила хорошее образование и еще в

ВЕРНАДСКИЕ: ОДНА ЖИЗНЬ НА ДВОИХ

Как действует не познанный нами до сих пор закон «половинки»?

Как люди среди тысяч и тысяч общений ухитряются находить ту единственную «вторую половинку» своей души, своей личности? А может, это какая-то неизвестная, но могущественная сила помогает избранным, воссоединяя их?.. Зачем, для чего?

Возможно, для счастья.

Ученый с мировым именем Владимир Иванович Вернадский и его жена Наталья Егоровна были счастливы...

гимназии блистала знанием языков, особенно французского. Она принадлежала к типу женщин, литературным олицетворением которых была Вера Павловна из романа Чернышевского «Что делать?» — во всех чертах лица ее светились красота и одухотворенность.

...Вернадский стал провожать Наташу, жившую на Литейном, — сначала потому, что сам жил неподалеку, на Надеждинской, а затем потому, что у обоих оказались одни и те же любимые литературные герои и писатели — в том числе и Владимир Галактионович Короленко, приходившийся Вернадскому троюродным братом. Немаловажным было и то, что молодые люди одинаково мечтали посвятить свою жизнь работе на общее благо.

Еще совсем недавно Владимир представлял себе свой жизненный путь как путь ученого-монаха, идущего к цели, не отвлекаясь на «мирскую суету». Однако встреча с Наташей произвела в его душе переворот, он вдруг понял, что главное в жизни — это огонь любви, насыщающий человека энергией и дающий ему силу-крылья для полета.

ТЫСЯЧА ПИСЕМ ДЛЯ ВОЗЛЮБЛЕННОЙ

Когда Вернадский сделал Наташе предложение, она сначала не согласилась стать его женой, ответив так:

— Я на три года старше вас, мой друг! А это значит, что, когда вы будете в полном расцвете сил и таланта, я буду старушкой, буду висеть камнем на вашей жизни, а вы по вашему характеру и доброте будете нести свой крест...

Лишь несколько месяцев спустя, после горячих уговоров и страстных клятв, согласие было получено...

«Я никогда в жизни не чувствовал себя таким мощным, — писал счастливый Вернадский своей возлюбленной, — никогда мне не казалось, чтобы у меня была такая сила, какая точно растет у меня на глазах. Только Вы одна можете вызвать во мне эту силу, только мысль о Вас увеличивает, усиливает мою деятельность, мою энергию, мое желание и способность работать. При Вашей поддержке, при участии я в силах буду сделать что-нибудь, я, положительно, становлюсь и умней, и сильнее, и энергичней...»

Наталя так же искренно признавалась ему: «С первого взгляда меня сильно повлекло к Вам. Какая-то ужасная вера сразу явилась к Вам; вера в Вашу честность, искренность, отзывчивость, я могла сразу говорить с Вами как со старым другом, который все поймет, всему будет горячо сочувствовать».

В начале ноября 1886 года влюбленные сыграли свадьбу. Вскоре Владимир Иванович снял небольшую квартиру в три комнаты, привез туда отцовский письменный стол, приданое жены и стал, как говорили тогда, «жить своим счастьем».

...Если Вернадский мечтал о том, чтобы его Наташа стала ему не только женой, но и верным другом, помощником, понимающим его с полуслова, то мечта его сбылась во всей полноте. Преданные друг другу, они прожили вместе без малого 57 лет. Сохранившиеся их письма свидетельствуют о том, что и с годами чета Вернадских сохранила свои чувства, а их семья была основана на полном взаимопонимании.

В течение своей жизни Вернадский написал своей жене 1015 писем! В них он делился с нею заботами и самыми сокровенными мыслями, своими научными прозрениями — и каждая строка его звучала любовью к женщине, подарившей ему счастье.

НАУКА, ВОЙНЫ, РЕВОЛЮЦИИ И... ОЗАРЕНИЯ

Окончив университет, Владимир Вернадский остается работать в нем хранителем минералогического кабинета. С весны 1888 года в течение двух лет он проходил стажировку в Германии, Австрии, Италии и Франции, где работал в различных научных учреждениях.

По возвращении Вернадский руководит кафедрой в Московском университете, в 1891 году становится приват-доцентом, а, защитив докторскую диссертацию, в возрасте 35 лет, — профессором. В эти же годы он создает фактически новую науку — геохимию. С 1912 года Вернадский — академик Императорской Санкт-Петербургской академии наук. Ежегодно в научных журналах печатается по 10-15 его статей, а маршруты рабочих командировок ученого проходят через Скандинавию, Францию, Ирландию, Англию, Италию, Грецию и, само собой, через всю Россию.

Первая мировая война, Февральская и Октябрьская революции... Вернадский не участвовал в войнах, в боевых действиях, не держал в руках оружия — его оружием были научные факты, результаты экспериментов и размышлений, а линия фронта проходила там, где жила, пульсировала и сражалась с незнанием передовая научная мысль.

Октябрьская революция застала Вернадских в их усадьбе Шишаки под Полтавой. Революцию ученый не принял: как многие образованные люди того времени, он считал, что господство террора долго не продлится.

Вернадский остался жить и работать на Украине. Он стал одним из основате-

лей, а с октября 1918 года первым президентом Украинской академии наук. В 1920-1921 годах состоял профессором и ректором Таврического университета в Симферополе.

В то время он мог эмигрировать, как и поступали многие представители интеллигенции, но тут случилось нечто экстраординарное — и определило всю дальнейшую жизнь ученого.

В.И. Вернадский заболел сыпным тифом, несколько недель был на грани жизни и смерти, и однажды ему было видение. Опять, как в детстве. Но не близких людей увидел он, а самого себя: остаток жизни проплыл перед глазами, как кадры хроники. Ученому открылось, сколько лет ему осталось жить и чему они должны быть посвящены. «Я начал ясно понимать, — записал впоследствии Вернадский в дневник, — что мне суждено сказать новое в том учении о живом веществе, которое я создаю, и что это мое призвание, моя обязанность, возложенная на меня, которую я должен приводить в жизнь — как пророк, который слышит в себе голос, призывающий его к деятельности»...

В середине марта 1921 года семья Вернадских вернулась в Петроград. Вернадский вступает снова в заведование Минералогическим и Геологическим музеем, возглавляет свою радиохимическую лабораторию. В 1922-1926 годах он работает за границей: читает лекции в Пражском университете, в Сорбонне, пишет научные статьи, издает книгу...

Вернадский стал одним из разработчиков плана ГОЭЛРО, до 1930 года был председателем Комиссии по изучению производительных сил России.

В годы репрессий Вернадский ушел со всех административных постов, оставаясь только научным консультантом (чтобы не участвовать в «чистках»). А сам он уцелел потому, что обладал колоссальным практическим и теоретическим опытом в геологии (а недра — это валюта!), и потому, что даже в те трагические времена у него находились заступники — только нарком здравоохранения М. Семашко, бывший его студент, спасал от ареста дважды.

ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ

Всю свою жизнь Наталя Егоровна посвятила мужу и разделила с ним все испытания и трудности. Как истинная подруга жизни, она создала атмосферу дома, атмосферу духовного сотворчества и научных открытий. Дочь Вернадских, Нина Владимировна, уже в старости вспоминала: «Когда я была моложе, я еще не понимала, какую бесконечно важную роль она играла. Она была гением, его хранителем, его совестью и полностью разделяла все его увлечения. Помню их споры, когда она настаивала, чтобы он ни в чем не уступал, если что-нибудь было против его совести и чтобы он думал о людях, которых встречал на пути. Были дни, когда его жизнь была в опасности, она всегда поддерживала твердость его духа. Она была совершен-

но необыкновенная женщина, громадной силы духа и любви».

Наталя Егоровна не только была хранительницей очага и хозяйственницей уюта, она посильно помогала мужу: переводила по его просьбе статьи (особенно с любимого ею французского), вычитывала гранки набора готовящихся публикаций, писала под его диктовку отдельные материалы и деловые письма. Ей, своей помощнице, «всегда относившейся к жизни, как к делу любви к людям и к свободному исканию истины», Вернадский посвятил один из главных своих трудов — книгу «Живое вещество».

В семье было двое детей: сын Георгий, ставший известным исследователем русской истории, и дочь Нина, по образованию врач-психиатр. В конце 1930-х годов Нина с мужем уехала в США, где с 1927 года уже жил Георгий — профессор кафедры русской истории Йельского университета...

С началом Великой Отечественной войны Вернадских эвакуировали в Казахстан, а в Москву в августе 1943-го Владимир Иванович вернулся уже один: Наталя Егоровна 3 февраля скончалась. Их долгая совместная земная жизнь закончилась.

Вернадский, тяжело переживавший кончину жены, тем не менее, продолжал работать — до последнего дня. 6 января 1945 года он скончался от инсульта. Великий ученый был похоронен на Новодевичьем кладбище в Москве.

В посвящении к своей последней работе В.И. Вернадский написал: «Этот синтез моей научной работы, больше чем 60-летней, посвящаю памяти моего бесценного друга, моей помощницы в работе в течение больше чем 56-ти лет, человеку большой духовной силы и свободной мысли, деятельной любви к людям, памяти жены моей Натали Егоровны Вернадской».

Кто-то сказал о таких, как Владимир Иванович и Наталя Егоровна Вернадские: они прожили душа в душу и мысль в мысль. Что еще добавить?..

Подготовил Саша МИРТ по материалам:

В. Сапунов. Академик Вернадский; Л. Гумилевский. Владимир Вернадский и Наталя Старицкая; и Интернет-сайтов («Великая Эпоха» и др.)





О законных основаниях и размере выплаты алиментов

Отец моего ребенка получает маленькую пенсию, официально не работает, получаем от него мизерные алименты, по 2600 рублей в месяц.

Подруга сказала, что есть такое понятие, как фиксированный размер алиментов, который определяется, исходя из средней заработной платы по Российской Федерации. Подскажите, пожалуйста, какие документы мне нужны, чтобы получать алименты, исходя из средней зарплаты по России?

По общему правилу, в соответствии со ст. 81 Семейного кодекса РФ, алименты взыскиваются в доле-вом отношении к имеющемуся у родителя доходу (будь то заработная плата, пенсия или иной регулярный доход). Расчет задолженности по уплате алиментов, исходя из средней заработной платы по Российской Федерации, осуществляется только в случае, установленном п. 4 ст. 113 СК РФ, когда родитель не имеет постоянного дохода. Таким образом, в ситуации, когда отец ребенка является получателем пенсии, расчет алиментов будет осуществляться в общем порядке, то есть, в доле-вом отношении к получаемой пенсии.

У отца моего ребенка долг по алиментам за 8 лет превысил

300000 рублей. От приставов получила документ, что у него имеется психиатрическое заболевание.

Тем не менее, ежемесячно должник выплачивает по 5-7 тысяч, непонятно, с каких доходов. При этом систематически угрожает мне и ребенку, требуя отказа от взыскания алиментов и долга. Могу ли я окончательно разорвать отношения с отцом ребенка и освободить его от всех родительских прав и обязанностей? Могут ли с ребенка в будущем взыскать алименты на отца?

В соответствии со ст. 69 Семейного кодекса РФ, злостное уклонение от уплаты алиментов может являться основанием для лишения родительских прав. Иски о лишении родительских прав рассматриваются судом. Однако следует понимать, что вопрос «злостности» определяется судом с учетом внутреннего убеждения. Ситуация, когда отец ребенка пусть понемногу, но платит алименты, едва ли может быть расценена судом как злостное уклонение от уплаты алиментов. Тем не менее, рекомендуем Вам сохранять документы, свидетельствующие о наличии задолженности по уплате алиментов, а также обращаться в полицию по факту угроз, поступающих в Ваш адрес от отца ребенка. Данные обстоятельства в будущем могут позволить Ва-

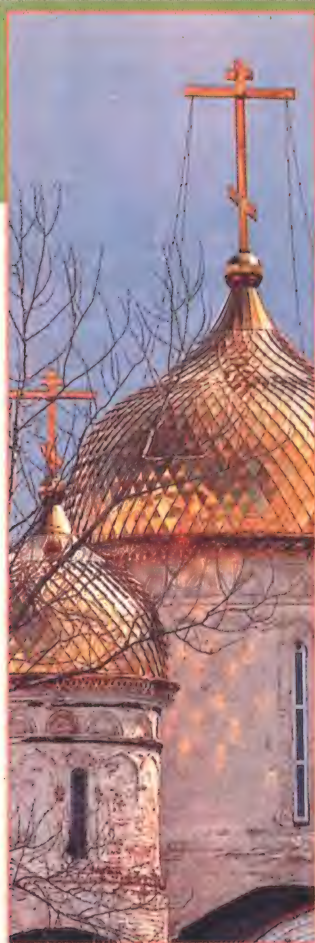
шему ребенку избежать возможности взыскания с него алиментов на содержание нетрудоспособного родителя.

Подскажите, возможно ли взыскание алиментов на совершеннолетнего ребенка, обучающегося по очной форме обучения?

Взыскание алиментов с родителя по общему правилу осуществляется до достижения ребенком совершеннолетия. Взыскание алиментов на совершеннолетнего ребенка возможно лишь в случае, если ребенок является нетрудоспособным (то есть, инвалидом I или II группы) и нуждается в получении алиментов (ст. 85 Семейного кодекса РФ). При этом факт нуждаемости должен быть подтвержден в судебном заседании (например, если ребенку требуются какие-либо лекарства, необходимо представить назначение врача, расчет стоимости требуемых лекарств, сведения о доходах ребенка, скажем, о размере получаемой пенсии, чтобы подтвердить нуждаемость). Следует отметить, что сам факт обучения по очной форме не является основанием для признания ребенка нетрудоспособным, соответственно, на такого ребенка, достигшего совершеннолетия, то есть, 18 лет, алименты взысканы быть не могут.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ



ства, которые может совершить только священнослужитель, например, помазание святым миром (мажут один раз в жизни человека, только при крещении), прочтение молитвы на наречение имени и т. д. Все это безусловно необходимо для каждого христианина, так как в каждом священнодействии заключается глубочайший смысл схождения божественной благодати Святого Духа на человека.

Какие болезни исцеляют целебные источники: телесные или духовные?

Болезни исцеляет Бог, а источник является инструментом, через который мы можем соприкоснуться с теми святынями, которые святы для Бога.

Меня попросили быть крестной матерью пятилетней девочки, а я этого ребенка не очень люблю. (Это еще мягко сказано.) Могу ли я отказаться от этой миссии?

Крестные родители отвечают за духовно-нравственное воспитание своего ребенка, крестника. Для крестных это достаточно серьезная и ответственная миссия. И прежде чем давать ответ — да или нет, нужно, конечно же, все взвесить, и если вы считаете, что для вас это очень сложно, будет пра-

вильно, если вы культурно отклоните данное предложение.

Каждый человек когда-то умирает. Но одни умирают мучительной смертью, а у других смерть легкая. Сказывается ли это на другой жизни — жизни после смерти?

Аа, конечно, сказывается, по церковному преданию мы знаем, что Господь желает спасения каждому из нас. И это спасение зависит от нашего с вами образа жизни. Если человек жил «вне закона Божьего», то иногда по своей безграничной любви Господь хотя бы перед смертью пытается очистить человека от той скверны, которая мешает соединению Бога с человеком. А очищение происходит через скорби и болезни.

Как уберечься от сглаза?

Термина «сглаз» в православной церкви не существует. Все, что воздействует на подсознание человека извне, считается колдовством (бесовским наваждением). И если человек это воздействие чувствует, значит, он очень далеко отошел от Бога. Таким людям прямая дорога в храм на исповедь и причастие, через которое и происходит воссоединение Бога с человеком. Поэтому и рекомендуют отцы церкви причащаться хотя

бы один раз в месяц, дабы исключить такое воздействие вообще.

Допускается ли к таинству причастия человек с нарушенной психикой (душевнобольной)?

Аа, допускается, если родственники такого человека свидетельствуют священнику, что он крещеный.

Через какое время можно вторично освятить квартиру или дом, который освящали после окончания строительства?

Как правило, дом освящают после ремонта или если Вы, например, приобрели дом у прежних хозяев.

Летом во время поста я захотела исповедаться. Пост не соблюдала — не знала, что перед причастием надо поститься. Священник отказал мне в исповеди. Правильно ли он поступил?

Неизвестно, по какой причине батюшка не допустил Вас до исповеди. По церковному уставу, если человек не подготовился должным образом, священник может запретить человеку причащаться, но никак не исповедоваться.

Каким святым надо молиться, если муж пьет?

На данный вопрос однозначно ответить невозможно. Вам необходимо прийти в любой храм и обсудить данную ситуацию со священником. И он вам положит какое-то определенное молитвенное правило, которое нужно будет неукоснительно исполнять. Ну, а традиционно помогают в данном недуге икона «Неупиваемая чаша», св. мученик Вонифатий.

В былые времена нас с сестрой тайно крестила на дому монахиня. Достаточно ли этого для души или надо обязательно креститься в церкви еще раз?

Бли Вас крестили вне храма, тем более не священник, то, хотя Вы и считаетесь крещеным человеком, Вам обязательно нужно пойти в храм и сообщить об этом священнику. Все дело в том, что в таинстве крещения есть определенные священнодей-

Православный календарь на май

(новый и старый стиль)

- 6 мая / 23 апреля — Преполовление Пятидесятницы. Вмч. Георгия Победоносца
- 9 / 26 — Поминование усопших воинов, за веру, Отечество и народ жизнь свою положивших, и всех страдалчески погибших в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.
- 13 / 30 — Отдание праздника Преполовления Пятидесятницы.
- 20 / 7 мая — Отдание праздника Пасхи и предпразднство Вознесения Господня
- 21 / 8 — Вознесение Господне. Апостола и евангелиста Иоанна Богослова
- 29 / 16 — Отдание праздника Вознесения Господня
- 30 / 17 — Троицкая родительская суббота. Поминование усопших
- 31 / 18 — День Святой Троицы. Пятидесятница.

Все-таки хорошо нам, простым людям! Можно особо не заботиться об имидже — если и наберем парочку лишних килограммов, никто особо и не заметит. А вот публичные фигуры просто обязаны всегда выглядеть идеально — ведь это часть выбранной ими профессии. Ну и пусть нам позавидуют, ведь им приходится каждый раз изводить себя все новыми и новыми диетами и тренировками. Что, вы тоже хотите почувствовать себя звездой? Ну, тогда узнайте их секреты, как говорится, из первых рук.

КАК ХУДЕЮТ ЗВЕЗДЫ



Актриса и модель Элизабет Харли каждой весной переходит на свою излюбленную диету, которая, по ее мнению, очень эффективна. За весь день она съедает 6 двухсотпятидесятиграммовых стаканчиков супа-пюре из кресс-салата. Кстати, это очень полезное растение, помогающее предотвратить многие, и в том числе онкологические, заболевания, можно легко вырастить у себя дома на подоконнике.

После рождения двоих детей актриса Джессика Альба сильно поправилась и никак не могла вернуть свое тело к прежним формам, какие бы строгие диеты ни предлагали ей специалисты по питанию. Актриса просто не могла выдержать ни одну из них. Физическая нагрузка тоже помогала мало. В конце концов актриса решилась на последний шаг. «Я стала носить специальный плотный утягивающий корсет. Можете себе представить, каково это: не снимать его ни днем, ни ночью в течение трех месяцев! Очень потно, противно, но эффективно! Конечно, для этого нужно иметь определенное мужество, и этот способ не для всех», — делится актриса.

Супермодель Эль Макферсон в последнее время стала ярой поклонницей так называемой «алкалиновой» диеты, которая также известна как «щелочная», или «pH-диета». Многие диетологи считают ее самой здоровой из всех существующих диет, поскольку она помогает предотвратить пищевое «закисание» всего организма, являющееся причиной многих заболеваний и ожирения, и выровнять pH-баланс. Согласно диете, рацион Эль Макферсон изобилует свежими овощами и фруктами, кореньями, орехами и бобовыми, обеспечивающими организму нормальный уровень pH — между 7,35 и 7,45.



Стройная и подтянутая актриса Джессика Бил очень дружна со спортом. «Я не представляю свою жизнь без йоги. Для меня это занятие также необходимо, как, например, почистить зубы. Йога позволяет вытягивать и распрямлять тело, а также делать его более подвижным и гибким. Но сейчас, когда на подходе лето, я хочу обязательно добавить дополнительные тренировки, но не в зале, а на свежем воздухе. Я планирую два раза в неделю играть в волейбол, а также ежедневно совершать пробежки в парке со своей собакой».

Актриса Кейт Хадсон считает каждую калорию, которая попадает в ее организм. Для этого она использует специальное приложение по подсчету калорий на своем планшете. «После того, как моя подруга рассказала мне об этой чудесной программе, мне не приходится больше ничего запоминать и записывать, как я делала это раньше. Теперь я точно знаю, сколько калорий я съела и сколько потратила. Благодаря этому я могу съесть хоть три кусочка пиццы (каждый из них «весит» 150 ккал), главное, чтобы потом я их полностью потратила — о нем мне и сообщит мой электронный помощник».

Красавица Меган Фокс считает, что оставаться в прекрасной форме ей помогает яблочный уксус. Ежедневно актриса добавляет в свой рацион по две чайные ложки этого не очень приятного вещества. К тому же, когда после рождения ребенка она долго не могла привести свое тело в норму, она полностью отказалась от молочных продуктов. «Только одно это помогло мне сбросить вес. Я поняла — это очень просто: хотите похудеть — не ешьте молочного. Хотите поправиться — добавьте их в свой рацион».



Когда Бейонсе нужно срочно сбросить пару-тройку лишних килограммов, певица садится на очень строгую диету: в течение десяти дней она не ест ничего, кроме овощного салата, а пьет только специальный коктейль из кленового сиропа, лимонного сока, кайенского перца и воды.

За несколько дней до концертов или съемок певица Мэрайя Кэри особым образом готовит свою фигуру к показу на публике: она питается только вареной рыбой без добавления соли и специй.

Красавица Ева Мендес смогла сбросить целых семь килограммов благодаря диете под названием «Пять факторов», суть которой состоит в следующем: за день разрешается пять приемов пищи, каждый из которых состоит из пяти ингредиентов. Главные ингредиенты включают в себя белки, ненасыщенные жиры, клетчатку, углеводы и напиток без сахара.

Для поддержания хорошей физической формы певица Рианна много времени проводит в спортзале. Даже будучи на гастролях, шоу-герл умудряется «втиснуть» в свое насыщенное расписание не менее трех (!) тренировок в неделю. Когда же певица свободна от поездок, она занимается практически каждый день по часу, изредка устраивая себе выходной.

Интересный способ есть меньше придумала для себя восходящая модель Мариса Миллер. «Правильное питание должно быть осознанным. И лучший способ осознать — это увидеть. Поэтому, когда вы пытаетесь сбросить вес, попробуйте принимать пищу в одном нижнем белье, а если вы дома одна — полностью обнаженной. Я думаю, я бы не смогла съесть порцию жареной картошки, сидя перед зеркалом «в чем мать родила». А вы?»

Обладательница довольно пышных по голливудским меркам и соблазнительных форм Дженни-



фер Лопес не лишает себя запретных лакомств. «Малюсенький кусочек чего-нибудь жирненького или сладенького не может нанести колоссального вреда фигуре. Поэтому иногда себя можно и побаловать. Главное — не есть вредных для фигуры продуктов помногу и часто!» — считает звезда.

Певица Кристина Агилера придерживается «цветной» диеты, которая позволяет своим приверженцам питаться продуктами только одного, определенного цвета каждый день. Например, в «оранжевый день» можно есть только морковку, абрикосы и тыкву, а в «фиолетовый» — свеклу и сливу. Интересно, а разрешается ли полакомиться хорошей порцией зеленых «M&Ms» в «зеленый» день? Если да, то можно и попробовать!

Для того, чтобы сыграть суперстройную, идеально-глянцевую даму — главного редактора модного журнала, в фильме «Дьявол носит Прада», Мерил Стрип пришлось много потеть — в прямом и переносном смысле. «Я много занималась в спортзале, плавала каждый день, а также полностью отказалась от алкогольных напитков, которые подстегивают аппетит. Никакого красного вина и даже слабоалкогольного пива!»

Всем известно, что Дженнифер Энистон уже много лет является последовательницей популярнейшей американской диеты под названием «Зона», основной принцип которой заключается в том, что зона оптимального питания находится в определенном секторе между пограничными «столбами» из белков, жиров и углеводов. Если находиться в ней, организм будет здоровым, а фигура — стройной. В ежедневном рационе «правильной зоны» должны преобладать белковая пища и отсутствовать сахар и сладости. Однако недавно Дженнифер добавила еще одно нововведение в свой рацион. Каждый день она теперь начинает с порции свежевыжатого лимонного сока — по мнению актрисы, он помогает очистить организм и ускорить обмен веществ.

Подготовила
Марина ХРИСТЕНКО

Известны вам актеры Ульянов и Соловьев?

Когда звучит имя Михаила Ульянова, перед глазами возникают незабываемые образы: лучший маршал Жуков «всех времен и народов» и Ричард III — тоже один из лучших в мировой шекспириаде, неподражаемый генерал Чарнота из «Бега» и настоящий-пренастоящий Председатель («хоть и не орел»), страстный любовник из «Транзита», рефлексирующий интеллигент из «Темы» и не прощающий подлости и унижения Ворошиловский стрелок.

А с чем ассоциируется имя Александра Соловьева? Красавчик из красавчиков из «Зеленого фургона», разнопланово-непредсказуемый Адам из такого «несоветского» фильма 1980 года «Адам женится на Еве», тончайше предсказавший духовную обожженность поколения Спасатель.

Михаил Ульянов — глыба таланта. Роли в кино — это параллельно, а основная огромная работа в любимом, единственном на всю жизнь театре им. Вахтангова, который 20 лет он еще и возглавлял как художественный руководитель.

Александр Соловьев — искрящийся тончайшими гранями актерской игры, ярко-взрывной внешне, но очень прочный внутри — бриллиант. По мнению режиссера Владимира Мотыля, в советском кино быть абсолютно независимым в актерской профессии удавалось только троице: Высоцкому, Далю и Соловьеву.

Однофамильцы из сегодняшней когорты актеров — Дмитрий Ульянов и Константин Соловьев — таланты пока еще не такого калибра и накала, но они явно в первой шеренге любимых зрителями актеров. Может быть, «фамильная карма» скоро накроет их волной гениальности, а пока надо искать схожесть в других сферах. Например, в личной жизни.

Ульяновы женятся один раз на всю жизнь, а Соловьевы находят единственную с третьего раза.



УЛЬЯНОВЫ ОДНОЛЮБЫ

Первая женщина Михаила Ульянова — его однокурсница (ставшая впоследствии коллегой по театру на всю жизнь), которой он, «как честный человек», еще студентом сделал предложение, но получил неожиданный отказ. Вторая — его будущая жена, в которую он без памяти влюбился, будучи уже постарше, чем студент, а она была еще чуть постарше — красавица и прима Вахтанговского театра Алла Парфаньяк. Никаких французских корней — мягкий знак для благозвучия вставлен в слишком простую фамилию Парфаньяк ею самой. Но море французского шарма и шлейф любовных историй.

Первое замужество — Николай Крючков — на тот момент самый знаменитый актер в стране. Познакомились на съемках фильма «Небесный тихоход» (там она играла строптивую журналистку). Потом громкая связь с не менее знаменитым Марком Бернесом и развод с мужем. А еще — настойчивые ухаживания Александра Вертинского и Леонида Утесова... Но Михаил Ульянов, влюбившись, добился красавицы и сделал ее своею верной, безумно в него влюбленной и им любимой женой на целых 48 лет.

«ФАМИЛЬНАЯ КАРМА»!

ДМИТРИЙ УЛЬЯНОВ И КОНСТАНТИН СОЛОВЬЕВ

Дмитрий Ульянов (вспоминайте его по фильмам «72 метра», «Зверобой», «Гибель империи», «Охотники за иконами», «Остров ненужных людей») встретил свою любовь, с которой решил прожить всю жизнь, в 30 лет. До этого были какие-то увлечения, но не возникало желания строить серьезные отношения. А увидев Юлю, сразу понял: это судьба. Встретил ее в пустом переулке недалеко от Патриарших прудов, разве что желтых цветов в руках не было, а так все, как в любимом романе! И ведь при поступлении в театральный, на экзамене, читал именно этот отрывок из «Мастера и Маргариты» — их первую встречу! Робкие свидания — он немел от ее красоты, она — настороженно относилась к актерам (сталкивалась с актерской братией, работая в киногоруппах гримером) — через год закончились свадьбой. Затем рождение любимого сына, который сейчас уже школьник, а они неомрачимо счастливы и благодарны судьбе. Но, наверное, создание счастливой семьи — это все-таки не случай и не только судьба, а заложенный в генах настрой, что счастье — в семье. И тут главное — встретиться этим двум половинкам, запрограммированным на генном уровне. Ульяновым повезло.

СОЛОВЬЕВЫ С ТРЕТЬЕЙ ПОПЫТКИ

Александр Соловьев женат был трижды. Все жены — актрисы. Первый ранний брак: молодая, практически неизвестная актриса Людмила Радченко берет фамилию мужа и становится Соловьевой, но ненадолго. Брак второй — с известной актрисой Людмилой Гниловой долгий — 22 года. Она ему и жена, и заботливая мать, и в конце 80-х — «врач-нарколог», потому что возила его по наркологическим клиникам, пытаясь избавить от алкогольной зависимости. В 1991-м им советуют очень продуктивную клинику в Феодосии. Людмила, окрыленная надеждой, устраивает туда мужа. Александр встре-

чает там находящуюся тоже на излечении звезду советского кино Ирину Печерникову. И... несмотря на то, что Ирина старше и место встречи не самое романтическое, завязываются не просто отношения, рождается любовь. Вместе решают победить недуг. А законная жена и любящая женщина Людмила Гнилова, тоже поверившая, что, может быть, новая любовь спасет ее Сашеньку, отпускает его, благословляя на выздоровление. Но официально Соловьев и Печерникова регистрируют отношения только после того, как сыну Александра и Людмилы исполняется 18 лет. Третий брак длится 3 года и прерывается трагической гибелью Соловьева накануне 2000-го.

После рассказа о трагической судьбе красавчика Александра Соловьева начинать рассказ о красавце и счастливице Константине Соловьеве уместно только потому, что он действительно счастливчик. По крайней мере, на сегодняшний день, создав семью своей мечты с «женщиной своей мечты». Семья эта в его жизни третья и, по утверждению счастливого молодожена, — последняя. Первая жена — американская актриса Селин Миа Баррон, учившаяся, как и Константин, в театральном училище имени Щукина. С ней он уехал в Штаты, но американского счастья не нашел, хотя все складывалось не так уж и плохо: любящая жена (но много ментального непонимания), участие в нескольких заокеанских проектах (правда, роли эпизодические), освоение новой профессии фитнес-тренера (не от хорошей актерской жизни).

В Америке долго не выдержал. Вернулся и стал успешно сниматься в сериалах. Жил на две страны, в перерывах между съемками летал к жене в Лос-Анджелес. Селин такой брак не устраивал, и отношения постепенно сходили на нет. Но Америка не хотела отпускать русского красавца, она искусила его полуамериканкой. Актриса Евгения Ахрименко, проживавшая в США с бойфрендом, приехала в Москву навестить родителей и, случайно попавшись на глаза режиссеру, была приглашена на одну из ролей в сериал «Однажды будет любовь», в котором снимались и Соловьев. Через несколько месяцев после знакомства Евгения и Константин оставили свои американские половинки и поженились. Но скоропалительный брак не выдержал испытания временем. Хотя за четыре года у них родились двое сыновей, дети не скрепили свободолобивые характеры Константина и Евгении — они разошлись. Соловьев с головой ушел в работу. Но на очередном сериале «Литейный» в очередной раз влюбился. «Не в очередной — а в последний! На всю жизнь!» — страстно утверждает актер и во всех интервью называет свою третью, юную (на 15 лет моложе) жену «женщиной своей мечты». На вопрос «Лучший день в вашей жизни?» отвечает «День свадьбы с Анастасией». На вопрос «Что бы вы взяли с



собой на необитаемый остров?» отвечает: «Нож, спички и жену».

Как и у Дмитрия Ульянова, жена Соловьева — не актриса, но имеет отношение к съемочному процессу. Анастасия Ларина — танцовщица и модель, на сериале «Литейный» работала в съемочной группе. «Необыкновенно красивая, носилась, как лань, по площадке», — вспоминает первую встречу Константин. Они долго скрывали свои отношения от окружающих, а когда решили пожениться, уже точно знали, что созданы друг для друга. Третий брак — счастливый. А меньше браков у актеров Соловьевых не бывает: Александр Соловьев — 3 брака, режиссер и немного актер Сергей Соловьев — 3 брака, телеведущий и тоже снимавшийся в сериалах Владимир Соловьев — 3 брака...

А В ОСТАЛЬНОМ — ПОХОЖИ

Дмитрий и Константин — потомственные москвичи, почти ровесники. Улья-

нову в этом году будет 43, Соловьев на два года моложе. Оба — выпускники «Щуки» и актеры театра им. Вахтангова. Играли в одном спектакле «Сирано де Бержерак»: Соловьев — красавчика (как всегда) Кристиана, а Ульянов сурового (как обычно) капитана Карбона.

В театальный институт пришли не со школьной скамьи. Ульянов, хотя и знал с детства, что будет актером, после трудного окончания нелюбимой школы сразу поступать в вуз не захотел: устал от учебы. Год проработал библиотекарем в медучилище, где мама преподавала математику, потом решил поступать в Щукинское, но с первой попытки не прошел и еще год занимался в колледже искусств. Соловьев тоже начал с медицинского училища, только более радикально: с мечтой помогать людям. Отучился на медбрата (правда, в дипломе было предательски написано — «медсестра»). Некоторое время отработав по специальности, понял: не его это путь, и по стопам отца — полковника милиции — два года отучился в Высшей школе милиции, а затем год отработал, дослужившись до звания младшего сержанта. Эта служба тоже не пришлась по душе. Старшая сестра посоветовала «фактурному брату» попробовать поступить в театальный. Так, с третьей попытки, Константин нашел и свою любимую профессию.

Оба мальчика росли в семьях не близких к искусству, и в детстве им больше приходилось заниматься спортом (по необходимости, чтобы уметь постоять за себя в дворовых драках). Соловьеву — тяжелой атлетикой, что положительно сказалось на его шварценеггероподобной фигуре. А Ульянову долго пришлось заниматься дзюдо, которое, несмотря на хорошие результаты, пришлось бросить — из-за сильных головных болей. И сейчас спорт для него — это фитнес, но в системе. А Соловьев-то, кстати, дипломированный в Лос-Анджелесе фитнес-тренер.

Оба — уже состоявшиеся актеры, любимые и публикой, и хорошими режиссерами. Играют много, в основном в кино. На счету каждого совершенно разноплановые роли. Их общей чертой можно назвать умение перевоплощаться в любые образы — от бандита до почти святого.

Актеры ценят российский кинематограф за многоплановость предлагаемого материала и за свою востребованность в нем. Переросли мечты о Голливуде и доросли до возможности выбирать роли, отказываться от непо нравившихся сценариев, не краснеть за свою работу, а получать удовольствие от процесса и удовлетворение от результата. А это и есть секрет актерского счастья, которое улыбнулось и Дмитрию Ульянову, и Константину Соловьеву.

Подготовила Мария ПЕТРОВА

Иногда диву даешься, как легко исполняются самые, казалось бы, несбыточные мечты. Взять, к примеру, Евгения Васильевича Селезнева, сорока двух лет от роду, вполне благополучного человека. Была у него мечта. Не то чтобы глобальная, наоборот, вполне неприметная. Теснилась где-то в глухих запасниках его души и только изредка высывалась краешек наружу. Поскольку была она совершенно несбыточной, Евгений Васильевич каждый раз, не церемонясь, торопливо запихивал ее обратно.

Звалась мечта: «Пошло все в ...!»

Спросите, почему несбыточная? Посудите сами. Ведь, всё — это что?

Во-первых, жена Элла Федоровна, на второй день после свадьбы аргументированно доказавшая, что любовь — отжившая ерунда, и взаимовыгодные отношения — гораздо более прочное основание семейного гнездышка. Ну, кольнуло тогда Евгения Васильевича что-то, но двадцать лет без любви прошло, и ничего, все живы.

Во-вторых, сынуля Михаил, учащийся в престижном университете и уже три раза бросавший учебу.

В-третьих, Пашка, то есть Павел Александрович, одноклассник, с которым вместе поднимали с нуля процветающую ныне компанию. Как же он, генеральный директор, без своего бессменного заместителя?

Да и сама компания, давно ставшая Евгению Васильевичу вторым домом. Хотя, если трезво посудить, то и первым. Конечно, еще бухгалтерша Леночка — единственная настоящая ценительница порывов его широкой души.

Наконец, бильярдное сообщество по вторникам и четвергам. Загнутся ведь без его щедрых проигрышей.

Ну, и далее, по списку: загородный дом, квартира в Москве, автомобили у каждого члена семьи...

Какое уж тут «в ...»? Но, как это часто бывает, не было бы счастья...

Всреди после общего совещания генеральный, обращаясь к сидевшему по

правую руку заместителю, произнес сакраментальную фразу: «А вас, Евгений Васильевич, я попрошу остаться».

Когда двери за начальника-ми отделов тихо закрылись, директор повернулся к широкому, во всю стену, окну и

— Гм... хорошо... Жень. Тут такое дело, скажу, как есть. Новые акционеры требуют реорганизации компании. Твою должность сокращают, вводят новую: директор по развитию, он будет от них и в понедельник выходит на работу.

Андрей ВЕРТИХИН



долго смотрел на разноцветную гусеницу автомобилей, ползущих в пробке.

Потом развернулся и, глядя на малахитовый письменный прибор, сказал:

— Евгений Васильевич...

— Паш, ты чего? — удивился Евгений Васильевич, наедине генеральный никогда не называл его по имени-отчеству.

Ошарашенный новостью, Евгений Васильевич не мог вымолвить ни слова.

— А я? — наконец, выдавил он.

— Могу предложить нашим представителем в Синегорске. Перспективное направление...

Евгений Васильевич встал и аккуратно задвинул за собой стул.

— Пошел ты в ...!

Таким неожиданным образом заветная мечта частично сбылась.

Евгений Васильевич загнал свой «Ауди ку семь» во двор загородного дома. Кроме машины жены, там же стояла синяя «трешка» сына. Странно, почему он не в университете?

Элла Федоровна болтала с кем-то в столовой по телефону. Он прошел в гостиную, плюхнулся в мягкое кресло, закрыл глаза. Голова была совершенно пуста. На пороге появилась жена:

— Сколько можно говорить, чтобы выключал свет в прихожей!

— Ладно.

— Что «ладно»? Знаешь, сколько за свет платим? А чего в туфлях по паркету? Только что пылесосили.

— Уф-ф-ф. Скажи лучше, что здесь этот оболтус делает? У него же сессия.

— Была сессия и сплыла. Завалил. Первый раз, что ли, вот проблема. За деньгами приехал. Марш свет выключать и разуваться!

Евгений Васильевич вдруг почувствовал, что годами выработанная защита от бытовых придираков жены дала сбой, внутри заклокотало неведомое чувство.

Элла Федоровна, не догадываясь об этом, продолжала:

— Почему вчера рубашку в корзину не бросил, сколько можно за тобой ходить, как за маленьким! Миша, кстати, ждет, ему срочно, декан куда-то уезжает.

Евгений Васильевич встал.

— Да пошли вы в ...!

Исполняющаяся мечта из отдельного потока начала превращаться в реку.

Он поднялся в свой кабинет, стянул галстук и бросил его через плечо назад. Обернулся — галстук, извиваясь, повис на люстре. Переоделся, побросал в сумку первые попавшиеся вещи, взял паспорт, проверил кредитки и спустился на улицу.

— Давай, давай, — крикнула из окна Элла Федоровна, — вали к своей б..., только к ужинке не забудь вернуться!

Евгений Васильевич молча сел в машину, завел мотор и нажал на газ.

А дорога, «обсаженная» по обочинам высоченным боршевиком, вывела на трассу. Евгений Васильевич по инерции свернул в сторону Москвы. В голове крутилось: «Вали к своей б...!», вот, стерва! Рука сама собой потянулась к мобильнику. Хорошо, все-таки, что есть та, которая поймет и успокоит.

— Ленчик, привет!

В трубке пару секунд тишины.

Потом:

— Здравствуйте... Евгений Васильевич!

— Что так официально, я тебе уже не начальник, — попробовал пошутить.

— Я знаю... уже.

— Давай, сегодня заеду за тобой?

— Не надо, Евгений Васильевич. В другой раз. До свидания.

В трубке раздались гудки.

— Да пошла ты в ...! — он резко, не глядя в зеркала, нажал на тормоз.

Евгений Васильевич развернулся через две сплошные и погнал машину по трассе. Мечта-река превратилась в лавину и несла его прочь.

Через несколько километров выехал на развилку. Асфальт кончился, грунтовая дорога пошла между полей. Спелые усадебные колося колыхались золотыми волнами, впереди с голубым небом их разделяла темно-зеленая полоска кустарника. Над ним виднелись крыши домов. Евгений Васильевич поехал в сторону деревни. Поле кончилось, дорога вывела к тихой речке с крутыми изумрудными берегами. Под деревянным мостиком рос камыш.

На берегу, у самой воды сидел мальчишка лет семи с садовой удочкой. Рядом на траве валялся кулан с несколькими серебристыми плотвичками. Евгений Васильевич остановился перед мостом, вышел, посмотрел на рыбака и, скользя по траве, спустился к нему.

— Ловится?

— Ага, — мальчишка, прищурившись, посмотрел на него, потом на лоснящийся черным лаком автомобиль. — Это «лендкрузер»?

— Нет, «ауди».

— А-а, — разочарованно протянул он и опять уставил-

ся на поплавок.

Евгению Васильевичу вдруг пришла в голову благая мысль. Положим, его собственная мечта сбылась. Значит, надо отблагодарить судьбу и помочь сбыться чужей-нибудь еще. Уж на детскую-то мечту у него возможностей хватит.

— Послушай, у тебя есть мечта?

— Не-а, — опять прищурился мальчишка.

— Как это — «не-а»?

— Нету.

— Ты что же, ничего не хочешь?

— Хочу.

— Что?

— Плотву поймать.

— Мда... Ну вот, мечта же?

— Не-а.

— Почему?

— Я ее и так поймаю.

Евгений Васильевич задумался.

— Ну, хорошо. Можешь придумать прям сейчас? Ну, загадать желание?

— А зачем?

— Я его исполню.

— А вы что, волшебник?

— Нет... я просто работаю в фирме, которая этим занимается, исполняет мечты. Главный специалистом.

— А оно точно исполнится?

— Зуб даю.

— Ладно.

Мальчишка закрыл глаза, его загорелое лицо приняло сосредоточенное выражение.

— Все, загадал, — наконец, сказал он.

— Ну, говори.

— Не-а.

— Почему?

— А так вы разве не можете?

— Могу, конечно, — вздохнул Евгений Васильевич. То же закрыл глаза, сложил ладони лодочкой, поднес ко рту и тихо пробормотал в них первое, что пришло в голову.

— Крабле-мрабле-бумс...

Потом поднялся с корточек.

— Ладно, удачи тебе, жди, желание точно исполнится. По себе знаю.

Полез по крутому склону и уже сверху спросил:

— А что это за деревня?

— Федоровка, — ответил мальчишка.

— А тебя как звать?

— Андрейкой.

— Ну, будь здоров, Андрейка.

Евгений Васильевич сел за руль. Машина покатила по мостику, подрагивая на поперечных бревнышках. Где-то

на середине мостика, он вдруг услышал какой-то слабый звук и почувствовал, как задняя часть машины проседает. С перепугу вдавил педаль газа в пол. Раздался громкий треск. Евгений Васильевич на мгновение ощутил невесомость, потом пятой точкой — перегрузку и увидел вокруг стены из брызг. По крыше загрохотали бревна. Машина чуть всплыла, покачалась на поднятых волнах, потом просела и встала. Мотор заглох. Ровно до половины стекол, как в аквариуме, качалась желто-зеленая мутная вода. В наступившей тишине Евгений Васильевич услышал звонкий детский крик: «Ура, исполнилось!»

Открыть дверь не удалось, и вода снизу заливала машину. Стеклоподъемники не работали, а разбить стекло связкой ключей не получилось. Холодная вода заливала сиденье.

Когда где-то сверху и впереди заурчал трактор, уровень воды в салоне уже сравнялся с заборным. Дверь по-прежнему не открывалась. Евгений Васильевич забрался с ногами на сиденье и дышал воздухом, оставшимся под потолком. Снаружи слышались мужские голоса:

— Куда цеплять-то, иттить твою...

— Куда, куда, за мост цепляй.

— Ну, дергай!

Евгений Васильевич почувствовал мощный рывок, скрежет, и в тот же миг «Ауди» сильно клонула носом.

— Как ты дергаешь, твою мать, мост вырвали нафиг, вместе с движком, — раздалось снаружи.

Передняя часть салона полностью погрузилась в воду.

Снаружи раздался женский голос:

— Черти полосатые! Потопите мужика, что встали, как истуканы, бейте стекла!

Евгений Васильевич, захлебываясь, почувствовал, как сильные руки вытаскивают его из трехсотпятидесяти-сильной «мечты», несут куда-то вверх, роняя и стукая боками, и услышал тот же женский голос:

— Тише, вы, черти! Не утопили, так поломаете.

— Живой?

— Что ему будет! Даже не наглотался.

Евгений Васильевич почувствовал губами горлышко бутылки, ощутил, как обжигающая жидкость вливается ему в горло и тепло разбегается по телу.

— Та пей всю, чего там оставлять!

Евгений Васильевич открыл глаза и попробовал оторвать голову от подушки, но свинцовая тяжесть придавила ее обратно. В пересохшем рту стоял противный сивушный привкус. Он поводил глазами. Деревенский дом, беленая русская печь в полкомнаты, кухня за цветастой ситцевой занавеской. За столом, подперев щеку ладонью, сидит молодая женщина и смотрит на него улыбающимися серыми глазами. Солнце сквозь оконные стекла играет в ее русых волосах.

— Доброе утро, — сказала она, — как вы себя чувствуете?

— Спасибо, кажется, никак.

— Вы извините, мужики вчера с вашей реанимацией перестарались, целую бутылку первача влили, сказали, спирт воду вытесняет, — она улыбнулась. Улыбка ее была очаровательна. — Потом вас сюда приволокли, говорят, ты, Ксюха, одинокая, пусть хоть перегаром в доме пахнет. Дурачье.

— Это вы там вчера на берегу командовали?

Она опять улыбнулась.

— Вами если не командовать, таких дров наломаете.

— Спасибо.

— Ма, я на речку, — раздался на улице знакомый детский голос.

Женщина повернулась к окну:

— Смотри, недолго. К обеду чтоб был!

— Ладно.

— Андрейка — ваш сын?

— Да. Вижу, вы уже познакомились.

— Мальчик, у которого нет мечты, — задумчиво произнес Евгений Васильевич.

— Это он вам сказал?

— Ну, да.

— Да врет он все, — она отвернулась к окну. — Есть у него мечта.

Она помолчала, глаза перестали улыбаться:

— Он об отце мечтает.

«Что ж, — подумал Евгений Васильевич, — одну его мечту я уже осуществил. Главный специалист я или кто?..»

Поскольку большинство любителей домашних животных заводят кошек, неудивительно, что в нашей почте много писем с вопросами и советами по содержанию именно этих домашних питомцев.

ПУШИСТЫЙ АГРЕССОР

Наша кошка уже давно взрослая, а все равно любит нападать из засады, кусать за ноги и царапать. Особенно достается дочери. Причем она не может отогнать кошку ни командой: «Брысь!», ни отбиться подручными предметами. Кошка отбежит немного и опять нападает. Иногда и взрослым достается. Поскольку мы ее стерилизовали год назад, а всплески агрессии продолжаются, хоть и реже, мы решили, что это свойство характера. Понимаем, что отучить ее от нападений не удастся, но как защититься?

Надо дать понять кошке, что такое поведение девочке не нравится. Самый простой способ: строго сказать «Нельзя!» и зло зашипеть, глядя кошке в глаза, или резко брызнуть на кошку водой, а для этого постоянно держать рядом распылитель с водой.

С первого раза такой отпор может не подействовать, но несколько водных процедур заставят ее отказаться от нападений.



БЕЗ СПЕЦИАЛИСТА НЕ ОБОЙТИСЬ

Кот сам выбрал нас хозяевами — прибил к нам на даче — он был такой худой и голодный, что мы его приютили, а на зиму взяли домой. Вася оказался дружелюбным, ласковым и чистоплотным. Мы кормим его сухим кормом, даем кашу, курицу, рыбу, витамины. А поскольку кот пришел к нам уже кастрированным, то метить территорию даже не пытался.

Но в последнее время он странно себя ведет: иногда начинает сильно бить хвостом, лижет хвост и при этом он очень беспокойный, шерсть на спине ходит буграми.

Животные не меняют своих привычек и поведения без причины или в зависимости от настроения, как люди. Любое неожиданное изменение поведения животного свидетельствует либо о том, что его что-то не устраивает в условиях проживания, либо у него возникли какие-то проблемы со здоровьем. Поскольку Вы не написали, каким именно кормом кормите Вашего Васю, можно предположить, что у него появились признаки мочекаменной болезни. Ею часто страдают кастрированные коты, поэтому готовый корм для них нужен специальный, а рыбу можно давать не чаще чем раз в неделю. Таким котам нужна практически бессолевая диета, а в любой еде с Вашего стола всегда есть соль.

В любом случае покажите кота ветеринару. Только он может определить, по какой причине изменилось поведение животного и что его так беспокоит.

КАК СПАСТИ БУМАГУ

«Лоток для кота стоит у меня в туалете. Сколько размотанных рулонов туалетной бумаги я выбросила, не сосчитать! Разматывать бумагу — любимое занятие моего кота и, я думаю, не только моего. Перевесила держатель для бумаги повыше, так он стал залезать на бортик унитаза и оттуда доставать до рулона. Тогда я стала прятать свободный конец бумаги глубже во втулку. Помогло. Кот покрутит-покрутит рулон, а он не разматывается, и уходит».

Оксана, Пермский край.



ИЗВРАЩЕННЫЙ АППЕТИТ

В редакцию пришло несколько писем, в которых хозяева котиков жалуются, что их питомцы постоянно грызут полиэтиленовые пакеты, целлофан или шерстяные вещи.

Извращенный аппетит может появиться у кошачьих по разным причинам:

- неправильное кормление
- недостаточность поджелудочной железы
- нехватка витаминов, особенно при весеннем авитаминозе
- нехватка аминокислот и минеральных элементов
- наличие гельминтов
- инфекционные заболевания
- болезни желудочно-кишечного тракта.

Попробуйте постепенно исключать причины, начиная с самой простой.

Добавьте в рацион своего питомца витамины. Если ничего в «пищевых» пристрастиях не изменится, значит, надо нести животное к ветеринару, чтобы исключить наличие паразитов и проблемы с пищеварением. Если доктор скажет, что животное абсолютно здорово, значит, для Вашего кота это просто особенность поведения. Прячьте подальше от него любимые «лакомства».

Можно воздействовать на чувствительное кошачье обоняние. Нанесите на пакет или шерстяные носки эфирное масло с резким запахом: мяты, эвкалипта или апельсина. Вряд ли он понравится Вашему питомцу.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА



ОХ, УЖ ЭТОТ ЗАПАХ!

Я очень люблю кошек, мужу они тоже нравятся, но заводить кошку он мне не разрешает, так как у него очень тонкое обоняние и запах кошачьего лотка его раздражает до тошноты. Он говорит, что если бы мы жили в частном доме, и кошка ходила в туалет на улицу, был бы другой разговор.

Вряд ли найдется человек, которого прельщает запах кошачьего туалета. Но при правильном уходе за лотком появления запаха легко избежать.

Прежде всего заводить следует кошку, а не кота, кошки меньше пахнут и не метят территорию. Если вы купите наполнитель с ароматизатором и будете регулярно опустошать и мыть лоток, никакого запаха не будет. Для особенно чувствительных хозяев в зоомагазинах продают деодоранты для кошачьих лотков. Правда, тут есть один нюанс: к ароматизированному наполнителю кошки обычно относятся терпимо, а вот деодоранты не всегда приходятся им по нюху.

Лоток надо регулярно не просто опорожнять, а мыть теплой водой с мылом. Именно с мылом, потому что практически во всех моющих средствах есть аммиак, а он усиливает запахи. В чистый сухой лоток можно насыпать на дно немного пищевой соды, она гасит запахи, а потом уже наполнитель. Как только на дне лотка появятся скопления мочевого камня — бурый налет, лоток следует заменить на новый. Отмыть этот налет нельзя, а он — квинтэссенция запаха.

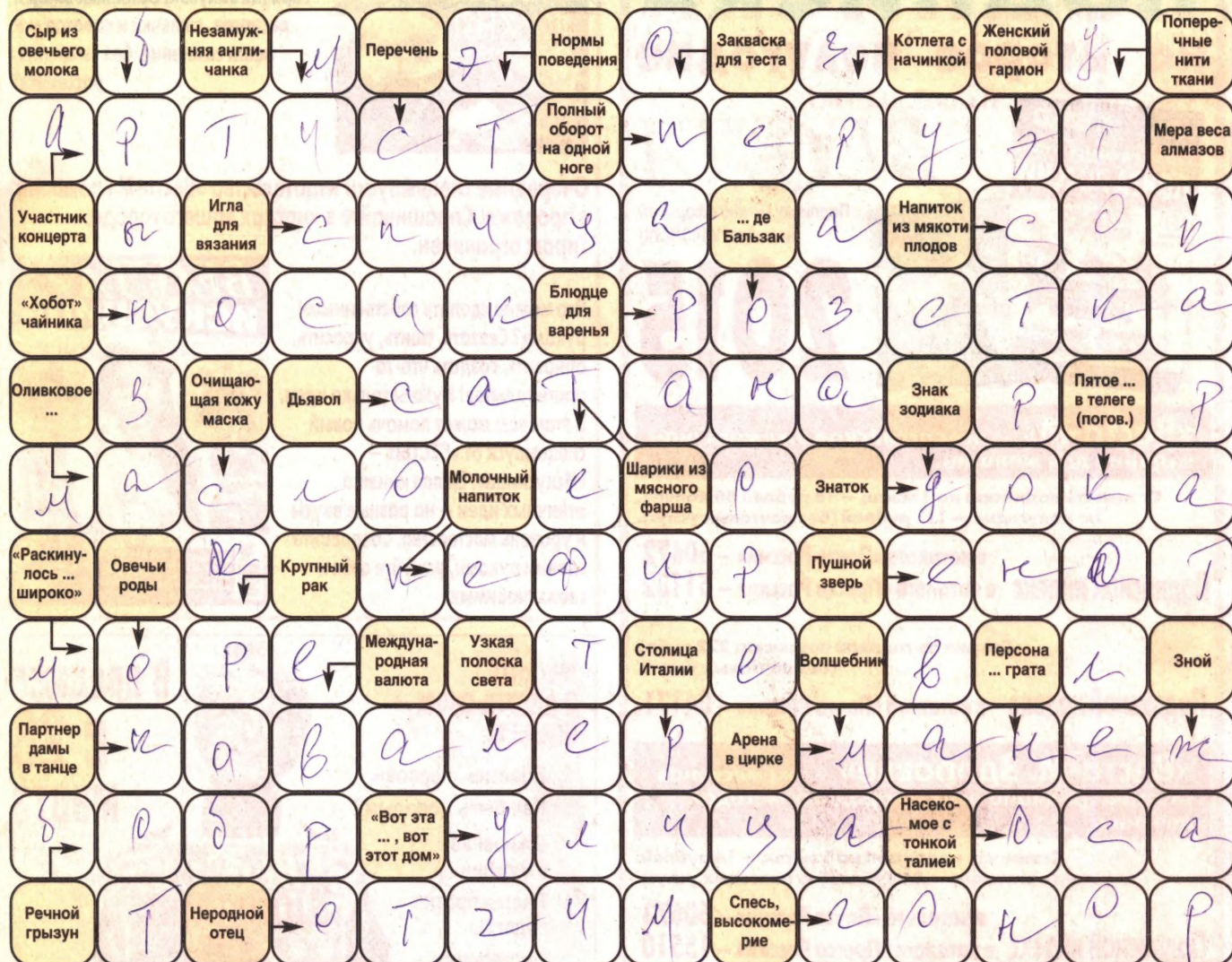
Иногда причиной того, что даже при правильном уходе лоток пахнет, является неправильно выбранное для него место. Никаких темных и труднодоступных закутков. Лоток должен стоять в доступном и для кошки, и для хозяев хорошо проветриваемом месте.



СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 4

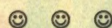


Ответы на сканворд № 3 по горизонтали: перстень, дрозд, романс, поре, скраб, загар, карат, икра, Елена, сноп, кок, укроп, ваза, каре, рулон, осанка, хата, торт, запас, гимн, лодка, акын, гуру, успех, кагор, град, ива, Атос, аркан.

По вертикали: стелька, брак, кекс, радуга, зраза, окот, сдоба, спас, Гагра, гон, рани, пиала, Овен, Марго, репа, конкурс, рысь, кенар, зануда, топчан, уха, рак, лапа, пик, норка, охота, Нева, тюк, наст, хан.



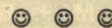
Дамы, посмеемся!



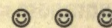
Знаете ли вы, что вечеринка на даче проходит намного веселее, если дача — не ваша?



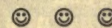
- Бабушка, я вас тщательно обследовал, вы здоровы. Объясните еще раз, на что вы жалуетесь?
- Да задыхаюсь я!
- А когда?
- Когда автобус догнать не могу...



— Мама, у тебя тут в столе шоколадка лежала — можно, я ее уже съел?



Женщинам на заметку: если вы хотите, чтобы мужчины меньше пилились на вашу грудь, попробуйте надеть юбку покороче.



- Пожилую пару, прожившую вместе 60 лет, спросили:
- Как вам удалось так долго сохранить привязанность друг к другу?
 - Понимаете, мы родились и выросли в те времена, когда сломавшиеся вещи чинили, а не выкидывали на помойку.

ОТКРЫТА ПОДПИСКА на второе полугодие

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВЕСТА

Подписку можно оформить
на сайте: VIPISHI.RU

2015



«Веста-М» — всероссийское ежемесячное издание для женщин.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 18 рублей 50 копеек,
на полугодие — 111 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 60672
в каталоге «Пресса России» — 51182

Стоимость годовой подписки: 222 рубля
(без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 04171

«Веста-М. Здоровье» — ежемесячная газета о традиционных и народных методах лечения.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 14 рублей,
на полугодие — 84 рубля (без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 60673
в каталоге «Пресса России» — 15510

Стоимость годовой подписки: 168 рублей
(без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 04170

Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье»

Стоимость подписки: на 1 месяц — 29 рублей,
на полугодие — 174 рубля (без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 83728
в каталоге «Пресса России» — 91858

«Веста-М. Сканворды» — газета выходит 2 раза в месяц и содержит сканворды для взрослых и детей.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 20 рублей,
на полугодие — 120 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 60674
в каталоге «Пресса России» — 11255



Постная кухня обилием и разнообразием кулинарных рецептов ничуть не беднее кухни скоромной. Сомневаетесь? Загляните в наш новый спецвыпуск, прочтите рецепты холодных и горячих закусок, основных блюд и десертов, выпечки и салатов — и ваши сомнения, без сомнения, рассеются!

Очередные спецвыпуски издательства «Веста-М» появились в продаже. Спрашивайте в киосках вашего города. Тираж ограничен.

Что можно сделать собственными руками? Связать, сшить, украсить, обновить, создать что-то оригинальное! Нужны только идеи. В этом вам может помочь новый спецвыпуск от «ВЕСТЫ» — «Искусница». Целая книжка отличных идей — на разные вкусы и уровень мастерства. Создавайте своими руками, радуйте себя и своих любимых!



**ЧИТАЙТЕ
В АПРЕЛЬСКОМ
НОМЕРЕ:**

- ◆ Болезнь «нервов»
- ◆ Как быть молодым?
- ◆ Ожирение у мужчин
- ◆ Пчелы против подагры
- ◆ Поговорим о герпесе
- ◆ И многое другое...

**В продаже
с 28
марта**



**ПОДПИСНЫЕ
ИНДЕКСЫ:**

В каталоге
«Пресса России»
газеты и журналы.
Второе полугодие 2015

В каталоге
«Почта России»
Второе
полугодие
2015

15510



60673

Апрель

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

15004

